

В. Жаворонков

Азбука безопасности в чрезвычайных ситуациях.

По материалам книги под общей редакцией А.И.Муровицкого. Без паники.

ВВЕДЕНИЕ

Несчастье приходит к людям нежданно-негаданно, внезапно: пожар, ураган, наводнение, взрыв на предприятии, заражение территории радиоактивными веществами, разлив и испарение различных ядов, дорожно-транспортные аварии, а также другие катастрофы и стихийные бедствия. В результате подобных чрезвычайных ситуаций люди могут получить тяжелые травмы, острые отравления, ожоги.

Конечно, на помощь помчатся пожарные, машины скорой медицинской помощи и вслед за ними профессионалы-спасатели. Но это будет потом. А пока многие пострадавшие, в особенности с артериальным кровотечением, остановкой дыхания, в горящей одежде нуждаются в сиюминутной помощи. И если безотлагательно не остановить кровотечение, не устранить удушье, не восстановить дыхание и работу сердца, не потушить одежду, пострадавший может погибнуть, так и не дождавшись прибытия бригады экстренной медицинской помощи, какой бы в идеале скорой она ни оказалась.

В таких обстоятельствах, когда вопрос жизни и смерти решается в буквальном смысле – секундами, минутами, на помощь должны прийти МЫ – именно те, кто оказался рядом, живой, здоровый, может быть даже легко пострадавший, но не утративший способности мыслить и действовать. Успех будет сопутствовать лишь тому, кто знает, как оказать первую помощь пострадавшему, кто владеет соответствующими практическими навыками, у кого подручные средства мгновенно превращаются в необходимые медицинские: галстук или носовой платок становятся закруткой для остановки артериального кровотечения, женская косынка для наложения повязки на рану, валяющаяся рядом палка или зонтик заменяет шину для обездвижения руки или ноги при переломах костей конечности.

Горько и обидно бывает медикам, когда они чувствуют свое бессилие перед болезнью, но еще тяжелее осознание факта, что человека можно было бы спасти, получи он своевременную необходимую помощь. Но как часто, увы, тот, кто находится рядом с пострадавшим, терзается и не знает, что делать, как помочь.

Набран номер телефона спасения – «03». Машина с красным крестом выехала по вызову. Сколько она будет в пути? Пять, десять, пятнадцать минут – тех самых роковых минут, когда пострадавший нуждается в незамедлительных и самых элементарных медицинских манипуляциях, доступных каждому взрослому человеку и помогающих спасти пострадавшего в необычных, экстремальных ситуациях до прибытия «скорой помощи».

Для спасения жизни пострадавших при авариях и катастрофах чрезвычайно важное значение имеет своевременное оказание медицинской помощи. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, 20% среди погибших в результате несчастных случаев в мирное время могли быть спасены, если бы медицинская помощь была им оказана на месте происшествия.

Нередко причиной гибели и поражения людей в чрезвычайных ситуациях является их неумение защищаться, неумение вести себя адекватно.

Что значит: научить людей вести себя адекватно в чрезвычайных ситуациях?

Это значит – усвоить определенный алгоритм поведения в непредвиденных различных обстоятельствах, если хотите, выработать безусловный поведенческий рефлекс. Например, группа туристов поднимается на крутую гору. Вдруг кто-то крикнул: «Камень!» Что делает опытный турист? Он мгновенно прижимается всем корпусом к скале. А неопытный? Начинает заглядывать вверх, выискивая, откуда исходит угроза. Еще пример: пожарные после ликвидации пожара в гостинице «Ленинградская» вскрыли на 12-м этаже две смежные

комнаты: в одной жили русские – все они погибли, задохнувшись дымом, в другой – японцы, все они остались живы, так как, потеряв надежду пробиться вниз или спастись через окно, закрылись, законопатили двери и окна, обернулись мокрыми простынями и одеялами и дышали через мокрые полотенца. И еще: анализ травм при разрушении зданий, обвалах показал, что 55% людей получают травмы от неправильного поведения в результате страха и паники, из-за того, что их не научили адекватному реагированию на чрезвычайные ситуации. Описаны случаи, когда обезумевшие родители выбрасывали детей из окон многоэтажных зданий, выпрыгивали вслед за ними и разбивались, хотя оставались другие пути отступления от огненной стихии.

В чрезвычайных обстоятельствах очень важно сохранить максимум хладнокровия, отстраниться от страха, оценить обстановку в целом и наметить наиболее безопасную линию поведения. Нерешительность, растерянность объясняются, как правило, элементарной безграмотностью. Не зная, что предпринять для своего спасения, человек впадает в оцепенение или панику, сменяющиеся отчаянием, чувством обреченности.

Каждый человек должен быть готов к возникновению аварийной ситуации. Желательно заранее составить план действий на случай аварии, особенно тем, кто связан на работе с потенциально опасным производством или проживает в районах, угрожаемых различными стихийными бедствиями.

Физическая и психологическая готовность к встрече с чрезвычайной ситуацией для человека более значима, чем государственные меры. Быть готовым самому часто означает спасти свою жизнь. Предвидеть, что может случиться во время урагана, пожара или обвала значит намного повысить шансы уцелеть. Если человек умеет распознавать источники опасности и быть всегда начеку, ему легче защитить себя, или, по крайней мере, он не будет застигнут врасплох. Неосторожный, неподготовленный и неуверенный человек – уже потенциальная жертва.

Основы выживания в экстремальных ситуациях – прочные знания защиты, поведения, первой медицинской помощи.

Каждому человеку необходимо владеть некоторыми практическими приемами при оказании первой помощи: например, как правильно перенести пострадавшего, как его уложить, как снять защитный шлем, одежду, обувь, наложить жгут, повязку... Только на первый взгляд кажется, что все это очень просто. Но зачастую на практике получается так, что неправильно оказанная первая помощь хуже, если бы ее вовсе не оказывали. Например, при переломе позвоночника неправильные манипуляции с пострадавшим могут привести к последующему полному параличу.

Отсутствие необходимых знаний не могут подменить ни энтузиазм, ни физическая выносливость, ни наличие запасов продуктов и аварийного снаряжения. Коробок спичек не спасет от замерзания, если человек не знает, как правильно развести костер под дождем. Противогаз не защитит от ядовитых веществ, если не уметь им воспользоваться. Риск попадания в лавину возрастает многократно, если не знать правил преодоления лавиноопасных участков. Немало людей, оказавшись «один на один» с природой, гибли от голода в лесу, кишасшем дичью, замерзало насмерть, имея под руками спички и топливо для костра, умирало от жажды в трех шагах от водоисточника, становилось жертвами ядовитых животных, не зная, как оказать первую медицинскую помощь.

Необходимо знать об опасных заблуждениях, которые укоренились в качестве «народных» средств при оказании первой помощи. Например, закапывание пострадавших в землю при поражении молнией, наложение жгута при укусе змеи, применение молока как противоядия при любых отравлениях, отваривание грибов для нейтрализации всех ядов...

Зачастую человек, считающий, что с ним ничего никогда не случится, в трудной ситуации вынужден на собственном опыте, методом проб и ошибок приходить к тому, что давно известно специалистам и подготовленным людям.

Существует большое количество приемов и способов для того, чтобы обезопасить себя в экстремальных условиях. Они просты и общедоступны и если им следовать, то шансы на

спасение жизни в чрезвычайных ситуациях намного возрастут.

Необходимо «проигрывать» для себя и некоторые ситуационные задачи, возникающие в чрезвычайных ситуациях, заранее находить целесообразное решение. Например, вы возвращаетесь домой после работы, а дверь в квартиру открыта. О чем вы подумаете? Как поступите? Позвоните ли сразу в милицию? Вариантов много. Но для себя – надо выбрать наиболее реальный и безопасный.

Знающий человек, предвидящий потенциальные опасности катастроф, умеющий защититься и оказать первую медицинскую помощь всегда менее уязвим, нежели тот, кто полагается лишь на судьбу и везение в жизни.

Правила безопасности жизни – это предвидеть опасность, по возможности избегать ее и при необходимости – действовать.

Итак: без паники! Будьте готовы защитить себя сами!

Глава 1. СТИХИЙНЫЕ (ПРИРОДНЫЕ) БЕДСТВИЯ

1.1. ВОЗМОЖНЫЕ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ НА СМОЛЕНЩИНЕ (И НЕ ТОЛЬКО СТИХИЙНЫЕ)

Одной из характерных особенностей нашего века является массовый травматизм среди населения вследствие катастроф, вызванных силами природы или технологической деятельностью человека.

Чего же нам на Смоленщине следует опасаться? Опасаться землетрясений? Но Смоленщина не относится к сейсмоопасным регионам. Опасаться селей, оползней, снежных обвалов? Так у нас нет гор. Опасаться наводнений, на долю которых, кстати, во всем мире приходится до 40% стихийных бедствий? В 1991 г. наводнение в Бангладеш унесло более 130 тысяч жизней. Такого масштаба катастрофы нам не угрожают. Хотя следует отметить, что весенние паводки на реках области, продолжительные ливневые дожди, как это случилось в 1994 г. в г. Рославле, могут нанести большой экономический урон и привести к единичным поражениям людей. Конечно, нам не грозят аварии, подобные случившимся на теплоходах «Суворов», «Нахимов», пароме «Эстония». На Днепре или на озерах Смоленщины разве только можно перевернуться на шлюпке. А ураганы? Смерчи? Бывают... Вспомним 1984-й год, город Иваново – совсем близко от нас. В результате смерча погибло 69 человек, раненых было 804.

А теперь вспомним 1986 год. Конец апреля. Весна. Чернобыль. Как будто далеко от нас. И в то же время возникли загрязненные радионуклидами территории у нас на Смоленщине. Еще больше у соседей на Брянщине. Уже страшно. Уже запасаемся дозиметрами, радиометрами, заговорили о бэрах и юри. Волнуемся, переживаем: а нет ли повышенной радиации в грибах, ягодах? Вдруг все стали обращать взоры на Смоленскую АЭС. Это же свой Чернобыль, потенциально опасный источник возможной чрезвычайной ситуации. Какие еще объекты народного хозяйства на Смоленщине потенциально опасны? Прежде всего, водозаборные станции, очистные сооружения, где хранятся большие запасы хлора. Примером чрезвычайной ситуации с выбросом в атмосферу 800 кг хлора может быть взрыв газового конденсата на насосной станции г. Хабаровска 16 июня 1989 г. В результате аварии пострадало 70 человек.

На Смоленщине – большие запасы аммиака. На мясокомбинатах, сыродельных комбинатах, молокозаводах, овощехранилищах и других предприятиях пищевой промышленности имеются системы охлаждения, заполненные аммиаком. К чему может привести авария с выбросом в атмосферу аммиака? Рассмотрим это на примере аварии на Ионавском объединении «Азот» в Литве 20 марта 1989 г., когда разрушилась емкость и произошел выброс в атмосферу 7 тысяч тонн аммиака. Погибло 7 человек, получили поражения 64. Пострадавших могло оказаться значительно больше, если бы из опасной зоны не были эвакуированы около 40 тысяч человек.

В настоящее время одним из наиболее распространенных источников загрязнения являются пары металлической ртути. Металлическая ртуть – ЯД. Ежегодно одна-две школы на Смоленщине закрываются на несколько недель по причине ртутного загрязнения. Пары ртути чрезвычайно опасны. Они проникают глубоко в лакокрасочные покрытия, в щели, штукатурку, поэтому для обеззараживания (дегазации, демеркуризации) учебных классов приходится закрывать школу, по существу, на капитальный ремонт.

Нельзя обойти молчанием магистральный газопровод, который пересекает всю область. На память приходит ужасная катастрофа под Уфой 4 июня 1989 г., когда произошел мощный взрыв газового конденсата в результате аварии на газопроводе. Пострадали пассажиры поездов Новосибирск-Адлер и Адлер-Новосибирск. В результате этой трагедии скончалось около 1000 человек, несколько сотен были госпитализированы.

Итак, подытожим. На Смоленщине из стихийных бедствий возможны ураганы, наводнения, лесные и торфяные пожары. Техногенные аварии могут привести к возникновению очагов химического поражения хлором, аммиаком, парами ртути, к взрывам на газопроводе, к радиоактивному загрязнению территории при разрушении активной зоны реактора Смоленской АЭС. Много людей гибнет и получает травмы в результате дорожно-транспортных происшествий, на пожарах, при купании в реках и озерах. Не исключены чрезвычайные ситуации, связанные с возникновением очагов массовых инфекционных заболеваний, пищевых отравлений.

1.2. ШТОРМОВОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Информация к размышлению: 9 августа 1985 года шквальный ветер на территории Смоленщины повредил многие линии электропередач, животноводческие помещения остались без электроэнергии и воды, были выбиты стекла, с домов сорваны крыши. Какую угрозу представляют для нас буря, ураган, шторм?

Скорость движения воздуха при этом достигает 30 м/сек и более. По своему пагубному воздействию ураган может сравниться с землетрясением. Ураганный ветер разрушает прочные здания и сносит, словно игрушки, легкие строения, опустошает поля, обрывает линии электропередачи и связи, вырывает с корнями и валит деревья, перекрывая движение на автомагистралях, срывает крыши зданий, напрочь выбивает стекла и двери в квартирах, гнет светофоры и опоры уличного освещения, топит суда, повреждает транспортные магистрали и мосты, коммунально-энергетические сети, оставляя город без света, воды и тепла. В США, например, штормовые ветры приносят больше бед, чем любая другая природная катастрофа. 2 сентября 1935 года ураган обрушился на Флориду: скорость ветра составила 330 км/ час. Ветер с такой силой влек за собой тучи песка, что они отшлифовали лак автомобилей, среди жертв были обнаружены люди, у которых песчаная буря «стерла» не только одежду вплоть до толстых кожаных ремней и ботинок, но и кожу. Это была жуткая смерть. Самый страшный на памяти человечества ураган прошел в ноябре 1970 года над островами в Бангладеш. Он унес около миллиона жизней.

В конце сентября 1995 года над территорией Украины пронесся мощный циклон. Скорость ветра достигала 30 м/ сек. На полевых станах в ряде мест додумались разместить буренок под высоковольтными линиями электропередачи. Ураганный ветер легко, как нити, разорвал эти линии. Упав на мокрую землю, они фактически замкнули электрическую цепь через сбившихся в большие группы животных, тем самым, погубив их: получился своеобразный «электрический стул».

За несколько часов до приближения урагана метеослужба, как правило, оповещает население, по радио передает штормовое предупреждение. Услышав сигнал опасности, надо немедленно провести защитные мероприятия: укрепить недостаточно прочные конструкции и подъемные краны на стройках и погрузочных площадках. В зданиях закрыть двери, чердачные помещения. Большие окна и витрины обшить досками, закрыть щитами. Стекла заклеить полосками бумаги или ткани. С крыш, балконов, лоджий, подоконников убрать

вещи, которые при падении могут нанести травмы людям. Надо отключить газ, потушить огонь в печах: во время бури они способны стать источником пожара.

Учеников после штормового предупреждения надо немедленно отпустить по домам.

Если времени мало – детей из учебных заведений, детских учреждений не выпускают. Следует запретить детям подходить к окнам, опасны осколки разлетающегося стекла. Самыми надежными для укрытия являются подвалы, внутренние помещения первых этажей кирпичных зданий.

Автомашины не следует припарковывать вблизи деревьев, которые могут под натиском ветра рухнуть на машины, вызывая гибель или травмы людей, находящихся внутри автомобиля.

В больницах непременно надо иметь резервные источники энергоснабжения, так как могут умереть больные в результате прекращения подачи электроэнергии и остановки аппаратов жизнеобеспечения, например искусственного дыхания и др.

Если ураган застал вас на улице, держитесь подальше от зданий и строений, высоких заборов, столбов деревьев, мачт опор и проводов. Опасно находиться на мостах, эстакадах, трубопроводах, приближаться к местам хранения легковоспламеняющихся веществ. Помните: чаще всего в таких условиях люди получают травмы от осколков стекла, шифера, черепицы, от кусков кровельного железа, сорванных дорожных знаков, от деталей отделки фасадов и карнизов, от предметов, хранящихся на балконах и лоджиях.

Если ураган или смерч застал вас на открытой местности, лучше всего укрыться в канаве, яме, овраге, любой выемке: лечь на дно углубления и плотно прижаться к земле. Не заходите в поврежденные строения – они могут обрушиться под новым напором ветра. Особенно остерегайтесь оборванных проводов, не беритесь за них, не наступайте – они могут быть под током.

Когда ветер стих, не стоит сразу же выходить на улицу, через несколько минут шквал может повториться. Потом, когда станет ясно, что ураган закончился, выходя из дома, вначале осмотритесь – нет ли нависающих предметов и частей конструкции, оборванных проводов, не чувствуется ли запах газа. Огонь нельзя зажигать до тех пор, пока не будет уверенности, что утечки газа нет. Нельзя также пользоваться лифтами.

1.3. ВЕСЕННИЙ ПАВОДОК. НАВОДНЕНИЕ

На Смоленщине в результате весеннего паводка можно ожидать разлива рек – Днепр, Остер, Сож, Западной Двины. Под реальной угрозой затопления только в Смоленске могут оказаться Заднепровский вещевого и продовольственный рынки, улицы Краснофлотская, Н.-Московская, Кашена, пос. Красный Бор.

При наводнении любого вида отмечаются характерные медицинские последствия утопления: асфиксия, механические травмы, воспалительные заболевания со стороны легочной системы, появление у значительной части, населения нервно-психологического перенапряжения, обострение различных хронических болезней. Отмечается также гипотермия в связи с переохлаждением.

Согласно прогнозам, в Рославле возможно затопление и разлив очистных сооружений. И не только в Рославле. Такая же ситуация может возникнуть в большинстве районов области. В зоне затопления, могут размываться системы водоснабжения, канализации, сливных коммуникаций, баннопрачечных сточных вод, места сбора мусора нечистот и прочих отбросов. В этих зонах возрастает опасность возникновения и распространения инфекционных заболеваний. В первую очередь активизируются традиционные кишечные инфекции: дизентерия, сальмонеллезы, гепатиты, за которыми появляется волна зоонозов – лептоспироз, туляремия.

Первая медицинская помощь пострадавшим при наводнении включает, прежде всего, согревание, наложение повязок при травмах, транспортную иммобилизацию при переломах, введение обезболивающих средств.

Как же подготовиться к наводнению?

Прежде всего, надо собрать сумку или рюкзак, куда уложить ценности, документы, аптечку, теплые вещи и запас продуктов на 2-3 суток. Не помешает иметь фонарик с запасом батареек – для подачи сигналов бедствия в темноте.

Надо знать места, куда не доходит вода при наводнении, и заранее продумать маршрут, как туда добраться, используя заранее подготовленные плавсредства (лодку или плот). Если такого «островка безопасности» нет, то во время наводнения до подхода спасателей лучше перебраться на чердак, крышу, дерево. Если предусматривается последнее, то заранее надо позаботиться о лестнице и небольшом, надежно укрепленном на дереве помосте для удобства и безопасности.

Если приходится покидать свое жилище, необходимо перед уходом выключить газ и свет, погасить огонь в печи, перенести на верхние этажи и чердак ценные предметы и вещи, закрыть окна и двери, а если боитесь мародеров, то можно забить окна и двери снаружи.

Если за вами подошла спасательная лодка, садитесь спокойно, по одному. Берите с собой только самое необходимое.

Вернувшись после наводнения домой, осмотрите сначала, не подмыло ли фундамент, не рухнет ли что-нибудь сверху вам на голову. Проветрите помещения – в них могут скапливаться вредные газы. Газовую плиту не зажигайте до тех пор, пока не убедитесь, что нет утечки газа.

Из соображений безопасности лучше не употреблять подмоченные продукты, так как они могут быть загрязнены болезнетворными микробами. По этой же причине, прежде чем брать воду из колодца, надо его сначала осушить, почистить, затем откачивать воду до тех пор, пока она не станет пригодной для питья.

Знание основных правил поведения при наводнении, проведение комплекса защитных мероприятий перед наводнением позволяют существенно снизить материальный ущерб и со-хранить жизнь людей, проживающих в опасных районах.

1.4. КАК НЕ СТАТЬ ПОДЖИГАТЕЛЕМ ЛЕСА? Специалисты напоминают:

Не разводите костров в лесу без крайней к тому необходимости. Если без костра не обойтись, выбирайте место, где можно легко освободить грунт ото мхов и лишайников, сухой хвои, веток. Место под костер окопайте так, чтобы чистая земляная полоса вокруг костра была шириной от 0,5 до 1 метра. Менее опасны для разведения костров песчаные берега (рек, озер, не заросшие лесные дорожки и просеки, чистые канавы).

Не уходите от костра, не затушив его полностью. Залейте костер водой, разгребите пепел, убедитесь, что не осталось ни одной искры. Можно засыпать костер слоем земли толщиной не менее 10 см.

Не разводите ни в коем случае костры в хвойных молодняках, на старых горельниках, торфяниках, на участках, прилегающих к подсохшим камышам и тростникам. Не раскладывайте костров под деревьями, у пней, в местах скопления лесного хлама и торфа. Слабый огонь и даже тление, проникшее в торфяники, под корни деревьев, в глубокую трещину между камнями, потушить очень трудно.

Не курите в лесу на ходу. Курите на дороге, у ручья, на берегу речки и озера. Гасите окурки, тлеющий табак из трубки надежно.

Не бросайте зажженную спичку, убедитесь, что она погасла.

Не пользуйтесь пыжами из пакли, бумаги и ваты для охотничьего ружья. Разрешается применять только войлочные промасленные или пробковые пыжи.

Не оставляйте бутылок (осколков стекла) в лесу: под лучами солнца обычная бутылка, оставленная без присмотра, может превратиться в своеобразную зажигательную линзу и поджечь лес.

Неосторожное обращение с огнем – основная, но не единственная причина лесных пожаров. Возникают они и от самовозгорания торфа, от молнии.

1.5. КАК СПАСТИСЬ ВО ВРЕМЯ ЛЕСНОГО ПОЖАРА?

Косвенные признаки лесного пожара: устойчивый запах гари, туманообразный дым, беспокойное поведение птиц, животных, насекомых, их миграции в одну сторону, ночное за-рево на горизонте.

Как тушат лесной пожар? Захлестыванием кромки пожара ветвями деревьев лиственных пород; забрасыванием кромки пожара рыхлым грунтом и путем устройства земляных полос, широких канав на пути движения огня.

Что делать, если огонь приближается к населенному пункту? Необходимо эвакуировать людей, в первую очередь детей, женщин и стариков. Выводить или вывозить людей надо в направлении, перпендикулярном распространению огня. Двигаться следует толь- ко по дорогам, а также вдоль рек и ручьев, а порой и по самой воде. При сильном задымлении рот и нос надо прикрыть мокрой ватно-марлевой повязкой, полотенцем, частью одежды. С собой взять документы, деньги, крайне необходимые вещи. Личные вещи можно спасти в каменных строениях без горящих конструкций или просто в яме, засыпанной землей.

При невозможности эвакуироваться (массовые пожары в населенных пунктах) остается только переждать, укрывшись в загерметизированных каменных зданиях, убежищах гражданской обороны или на больших открытых площадях, стадионах и т. д.

Обнаружив пожар в лесу, не впадайте в панику. Сначала быстро проанализируйте обстановку. Надо подняться на возвышенную точку рельефа или влезть на высокое дерево, отыскать место нахождения очага пожара, определить направление и скорость распространения огня, заметить расположение водоема, болота, опушки, населенных пунктов. Если вас застал в лесу пожар с быстро надвигающимся валом огня, бросьте вещи, кроме аварийного запаса, и быстро преодолевайте кромку пожара против ветра, укрыв голову и лицо верхней одеждой. Выходить из зоны любого лесного пожара нужно в наветренную сторону перпендикулярно кромке пожара, по просекам, дорогам, полянам, берегам ручьев и рек. И как можно быстрее, чтобы не оказаться отрезанными сплошной кромкой огня. Знайте, что обнаружение вас с самолета (вертолета) будет весьма затруднено из-за большой задымленности, поэтому надо рассчитывать лишь на свои силы.

Если отрезан путь, укрываться от пожара следует на островах, отмелях, в болоте, на скальных вершинах и т. п. Места укрытий выбирайте подальше от деревьев – они при пожаре, когда обгорают корни, могут бесшумно падать. При приближении огня обильно смочите водой одежду, ложитесь в воду, но не рядом с камышом. На мелководе завернитесь с головой в спальный мешок, предварительно намочив его и одежду водой. Оказавшись в очаге, периодически переворачивайтесь, смачивайте высушенные участки одежды, лицо защищайте многослойной повязкой, лучше из марли, которую постоянно смачивайте. При попадании в очаг снимите с себя всю нейлоновую, капроновую и прочую плавящуюся одежду, избавьтесь от горючего и легковоспламеняющегося снаряжения.

Если вы наткнулись в лесу на небольшой пожар, надо принять немедленные меры, чтобы остановить его и одновременно, если есть возможность, послать кого-то в ближайший населенный пункт или лесничество за помощью.

1.6. «КОВАРНЫЙ ЗВЕРЬ В БЕРЛОГЕ»

Так часто называют торфяные пожары. Порой в течение многих лет горят практически постоянно заброшенные торфоразработки. Торфяные пожары – это своеобразная бомба замедленного действия: то, как бы притаившись, то разгораясь вдруг с новой силой, торфяные пожары способны неожиданно нанести удар природе и людям.

Специалисты-пожарные давно сделали вывод из опыта тушения торфяных пожаров: пожароопасный район следует держать под неослабным контролем и при обострении ситуации немедленно привлекать специальные подразделения для локализации и

дальнейшей нейтрализации очагов возгорания.

Основные причины, способные вывести ситуацию из-под контроля, также известны: это небрежность, безответственность людей и сильная жара. Нещадно припекающее летом солнце, высокая температура воздуха высушивают мелкие болотца, превращая буквально в порошок верхние слои торфа. И тогда достаточно брошенного окурка, случайной искры, чтобы здесь с жадностью стал разгораться огонь.

Любители «дикого отдыха» на природе, отправляясь в лесную глушь, порой напрочь забывают о своих обязанностях. Разведут «паломники» костерок, побалуются шашлычками, а, уходя, потушить, как следует головешки забудут. Владельцы «фазенд», экономя силы и средства, большей частью стали осваивать выделенные им земельные участки методом выжигания. Отсюда – страшные лесные и торфяные пожары, тем более что теперь многие участки предоставляются и на заболоченных территориях, а то и прямо на торфяниках, которые очень коварны и способны гореть до глубоких заморозков.

Торфяные пожары движутся медленно, по несколько метров в сутки. Они особенно опасны неожиданными прорывами огня из подземного очага и тем, что кромка его не всегда заметна, и можно провалиться в прогоревший торф. Известны случаи, когда бульдозеры, пожарные машины проваливались в огненную пучину на торфянике, погибали люди. Поэтому при пожаре надо избегать торфяных болот, а при необходимости – двигаться по торфяному полю только группой, причем первый в группе должен проверять шестом почву, как при продвижении по тонкому льду. Признаки подземного пожара – земля горячая, из почвы идет дым.

1.7. «ЛЕДОВОЕ ПОБОИЩЕ» В ГОЛОЛЕДИЦУ

Информация к размышлению. В соответствии с разработанной Академией коммунального хозяйства технологией уборки тротуаров зимой дворник должен убирать свежевывапавший слой снега в течение 1-3 часов в зависимости от категории участка. К сожалению, дворники этому правилу не следуют. В России ежегодно регистрируется почти 10 млн. травм. Из них более полумиллиона связаны с гололедницей. За опасный сезон врачи столицы оказывают помощь более 50 тысячам москвичей, пострадавшим на льду; в неделю – от 400 до 1000 человек. В этой печальной статистике смоляне не очень отстают: ежедневно в травмпункт обращается 30-40 человек во время гололедницы и у 20-25 из них обнаруживаются переломы костей.

К сведению населения г. Смоленска. Тротуары и прилегающая к ним территория находятся в ведении МПЖРЭП. Что касается проезжей части, то о ее состоянии заботится дорожная служба (муниципальное предприятие «Дормострой»). С претензиями следует обращаться в управление жилищно-коммунального хозяйства города.

Как уберечься в гололедницу? Прежде всего, надо быть особенно осторожным. Главное – не торопиться – этот совет полезен не только пожилым, но и молодым людям. Утром лучше встать пораньше, чтобы не спешить на работу, не бежать к остановке трамвая или автобуса. Старайтесь ходить медленно, ступая на всю подошву. Не поднимайте высоко ноги, расставляйте носки под некоторым углом наружу, слегка сгибая ноги в коленях. На наиболее скользких и гладких участках не отрывайте ноги от обледеневшей поверхности, скользите по ней, как на лыжах. Немного наклоняйте корпус вперед, чтобы центр тяжести был перед ногами. Не держите руки в карманах, так как при падении не хватит времени на то, чтобы ухватиться за что-либо – за стену, дерево, кустарник, столб, или просто сбалансировать. Не только в гололед, но в сильный мороз опасно ходить в обуви на кожаной подошве, так как она сильно скользит. Поэтому рекомендуется сразу после покупки новой обуви сделать на подошву тонкую резиновую наклейку, которая и предупредит падение, и сбережет обувь.

Чтобы увеличить сцепление со льдом, существует немало незатейливых народных средств. Можно перед выходом приклеить лейкопластырем кусок поролона по размеру каблука или наклеить лейкопластырь (изоляционную ленту) на сухую подошву и каблук

(крест-накрест или лесенкой) и перед выходом натереть песком. Рекомендуется также натереть наждачной бумагой подошву перед выходом или приклеить ее на подошву. Можно вырезать два резиновых кольца и надеть на обувь от подъема ноги до каблучной части подошвы. В продаже сейчас появились зацепы-ледоступы – металлические пластинки с зубчиками, которые надевают на носки обуви

Пожилым людям лучше в «скользкие дни» вообще не выходить из дома. Но если возникла такая необходимость, то целесообразно пользоваться тростью с резиновым наконечником или специальной палкой, из конца которой выдвигается шип. И помните: по статистике, две трети травм люди старше 60 лет получают при падении.

Ну а тем, кто помоложе, надо овладеть искусством безопасно падать. При падении мышцы должны быть максимально напряжены. Падая, старайтесь сжаться в комок, подберите руки, втяните голову в плечи, стремитесь падать на бок, а, коснувшись земли, обязательно перекатиться: удар, таким образом, растянется и израсходует свою силу на верчение. И, конечно, падая, сразу отбрасывайте в сторону сумки, которые вы несли: старайтесь уберечь себя, а не вещи.

Наконец, наилучшая профилактика против возможных падений и их последствий – занятия физкультурой. Ведь падение, как правило, внезапно, а на всякую внезапность быстрее реагирует тот, кто хорошо подготовлен физически. Тренировки воспитывают умение сохранить равновесие, координировать движения, укрепляют мышцы и связки.

Заснеженные или покрытые льдом дороги представляют повышенную опасность для водителей автомобилей. Информация к размышлению: в Швейцарии зимой по выходным дням во многих городах организуются курсы для водителей – как правильно вести себя на обледеневшей дороге. Помимо теории водители приобретают навыки практического вождения автомобиля на льду озера. К концу занятий каждый водитель, получивший возможность испытать себя в экстремальной ситуации, получает такие навыки, которые могут когда-нибудь спасти его собственную жизнь или жизнь другого человека. Почему бы не организовать подобные курсы у нас?

Можно напомнить некоторые правила безопасного вождения на льду, которые рекомендуют специалисты. Нельзя делать резких движений. Сильный газ при трогании с места, кроме пробуксовывания колес, ничего не дает. Резкий поворот руля гарантирует занос. Притормаживать на крутом повороте на льду можно, лишь пройдя не менее половины поворота, где небольшой занос даже помогает преодолеть оставшуюся часть пути. Если при движении по прямой на льду вы все-таки ударили по тормозам и тем самым заблокировали колеса, знайте, что машина стала неуправляемой, как бы вы ни крутили руль. Если вы не успеваете остановиться до препятствия, отпустите педаль тормоза (колеса разблокируются) и постарайтесь вырулить в сторону от препятствия.

Главное: не паникуйте, и ваша жизнь будет в ваших руках.

1.8. СОСУЛЬКИ – ГЛАВНЫЙ СИМВОЛ ЗИМЫ

Сосульки – эти «украшения» карнизов наших жилых домов и других строений – таят в себе потенциальную чрезвычайную ситуацию. Многие дома в Смоленске имеют покатую крышу, карниз которой выступает над протоптанной дорожкой тротуара. В этом случае постоянно угрожают не только острые пики сосулек, но и настоящие снежные лавины, которые в любой момент могут обрушиться на головы пешеходов, не подозревающих о нависшей опасности.

Сотрудники кафедры травматологии Смоленской медакадемии могут привести немало примеров, когда снежные лавины или сорвавшиеся сосульки наносят тяжелые увечья, иногда со смертельным исходом. Бывает, что в результате черепно-мозговой травмы пострадавшие навсегда теряют зрение. Описаны случаи, когда сосульки попадают в детскую коляску – в этом случае только невероятно счастливое стечение обстоятельств может спасти ребенка от катастрофы.

Безусловно, коммунальные городские службы делают попытки исключить чрезвычайные ситуации, связанные с ледяной и снежной стихией. Время от времени дворники, рискуя собственной жизнью, забираются на скользкие карнизы строений, вооружившись далеко не лучшими средствами для очистки крыши – ломом и лопатой. От этих допотопных очистительных средств сильно страдают крыши, независимо от материала, из которого они изготовлены. В результате – ежегодные ремонты, которые обходятся в круглую копеечку местной казне.

Специалисты давно уже освоили не только за рубежом, но и у нас в России специальный нагревательный кабель, которым можно оборудовать карнизы и водостоки для предотвращения наледи. (Кстати, ежегодно водостоки в клочья разрывает замерзшая вода). Таким образом, нагревательный кабель защищает карнизы и водостоки от образования сосулек и предупреждает возможный травматизм прохожих. Расход электроэнергии при этом невелик. Во всяком случае, во много раз дешевле производства ремонтных и восстановительных работ поврежденных крыш и водостоков. Есть над чем задуматься и поработать в будущем нашей коммунальной службе.

А пока надо быть нам всем очень внимательными и не ходить под нависшими над головой сосульками и обходить подальше места возможного схода снежных лавин с крыши зданий. А главное – уберечь наших детей от подобной опасности, не оставлять их без присмотра во время детских игр и шалостей, которыми они очень увлекаются и не обращают никакого внимания ни на что другое.

Глава 2. ТЕХНОГЕННЫЕ (РУКОТВОРНЫЕ) АВАРИИ И КАТАСТРОФЫ

2.1. ЧРЕЗВЫЧАЙНАЯ СИТУАЦИЯ: КТО ПРЕДУПРЕЖДЕН – ТОТ И ЗАЩИЩЕН

В случае возникновения крупномасштабных чрезвычайных ситуаций – стихийных бедствий или техногенных катастроф – для защиты населения, для предупреждения поражений важное значение имеет своевременное оповещение.

Оповестить население о чрезвычайной ситуации – значит предупредить его о надвигающемся урагане, проливном дожде с градом, лесном пожаре или другом стихийном бедствии, о случившейся аварии или катастрофе – о прорыве сточных вод или канализации в водозаборную сеть, в места купания; о взрыве и пожаре на заводах и в учреждениях; об аварии на АЭС с возможным загрязнением радиоактивными веществами; о взрывах на газопроводе. Кроме того, об аварии на очистных сооружениях с утечкой хлора или на предприятиях пищевой промышленности с выходом аммиака из систем охлаждения, о сходе с железнодорожных путей цистерн с аварийно химически опасными веществами и возможном распространении ядовитых веществ далеко за пределы очага на жилые кварталы города или на населенные пункты в загородной зоне.

Каким образом оповестят нас, смолян, о чрезвычайной ситуации? Для этого в городе в разных местах расположены сирены, которые включает дистанционно оперативный дежурный по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям. Идя по тротуару и не нарушая правил дорожного движения, мы не обращаем внимания на изредка раздающиеся сигналы автобусов, трамваев, троллейбусов, легковых машин. Но стоит только промчаться мимо с включенной мигалкой машине скорой медицинской помощи или пожарной, как мы тут же поворачиваем голову туда, откуда донесся звук сирены; смотрим, не случилась ли с кем-то беда, не горит ли что-то, и лихорадочно вспоминаем, а не оставили ли мы дома в спешке включенный в розетку утюг, выключили ли газовую плиту, т.е. сразу обращаем внимание на необычный звук сирены. Поэтому сигнал оповещения и называется «Внимание всем!»

Что же делать, услышав такой сигнал тревоги? Надо немедленно включить

радиотрансляцию для прослушивания экстренного сообщения. Специальная аппаратура позволяет оперативному дежурному города переключить радиовещание на себя и передать информацию населению: что произошло, где произошло и самое главное – что предпринять для собственной защиты. Населению в целях безопасности следует строго придерживаться передаваемых рекомендаций. В зависимости от обстановки может быть предложено немедленно покинуть здание и двигаться в безопасный район или, наоборот, провести герметизацию своего жилья и оставаться дома до улучшения обстановки.

Историческая справка. Системе оповещения много веков. Еще в древней Руси были сигнальные заставы. Когда приближался враг, дозорные поджигали солому, смолу.

Во многих храмах было несколько колоколов, один из них – набатный. Все в округе знали: если звучит набат, значит, что-то случилось.

В годы Великой Отечественной войны от момента включения сирены – сигнала «Воздушная тревога» до реального налета фашистской авиации проходило 10 – 15 минут – можно было успеть укрыться в убежище. Все радиотрансляционные узлы работали круглосуточно и тщательно охранялись.

А как осуществляется оповещение населения за рубежом?

Во всех странах мира системам оповещения отдается приоритетное значение. В большинстве стран в системах оповещения находятся те же традиционные средства, что и в России. Так, в спокойной нейтральной Австрии сейчас действует более 70 тысяч сирен. Известно, что в Израиле, Германии система оповещения менее чем через 3 секунды после нажатия кнопки «тревога» с центрального командного пункта гражданской обороны способна уведомить всех граждан своей страны о чрезвычайной ситуации.

Кроме того, немцы разработали и используют сирены нового поколения – пневмосирены. Они отличаются большой мощностью: площадь эффективного озвучивания городской территории превышает 10 квадратных километров.

В отличие от наших систем оповещения за рубежом неизмеримо больше сирен установлено в сельской местности. Например, в Австрии нет ни одного населенного пункта, который не оповещался бы. Помимо стационарных, используются мобильные системы оповещения. Например, в Японии находят применение сирены на автомобилях. Во многих странах управление сиренами осуществляется как по проводным линиям связи, так и по радио.

Кроме того, для оповещения населения могут быть использованы квартирные телефоны. На них посылается специальный импульс, который подает в течение минуты сигнал, предупреждающий о необходимости срочного включения радиоприемников и телевизоров для приема экстренной информации. Сербам недавно пришлось использовать свои системы оповещения в боевых условиях. Несмотря на интенсивные обстрелы, система оповещения длительное время действовала безотказно, показав свою надежность. Однако после применения мощных графитовых авиабомб, вызвавших выход из строя централизованного электроснабжения в Белграде и ряде других городов, электросирены замолкли.

В Финляндии разработана электронная сирена большой мощности. Главным достоинством является то, что она может работать на батареях при нарушении централизованного электроснабжения. И еще об одной особенности зарубежных систем оповещения. За рубежом они проверяются гораздо чаще, чем у нас. Например, в Дании – каждую среду, в Швейцарии периодически запускаются сирены одновременно на территории всей страны.

Значение своевременного оповещения для защиты населения хорошо видно из следующего исторического факта. Во время аварии в индийском городе Бхопале в ночь со 2 на 3 декабря 1982 года задержка с подачей сигнала о химической опасности явилась одной из причин гибели 3 тысяч человек, 85 тысяч получили серьезные отравления. Впоследствии эту трагедию окрестили «химическим Чернобылем». При расследовании оказалось, что химический концерн решил не тратить средства на создание системы оповещения.

2.2. ХЛОР НА ОЧИСТНЫХ СООРУЖЕНИЯХ СМОЛЕНЩИНЫ

Когда речь заходит о хлоре, многие вспоминают его применение в качестве боевого отравляющего вещества в первую мировую войну.

Историческая справка: 22 апреля 1915 г. немецкие войска на Западном фронте протяженностью 6 км выпустили из баллонов 180 т хлора. Белесовато-зеленоватый туман через несколько минут продвинулся на тысячу метров и бесшумной гигантской волной накрыл позиции французских войск. Находившиеся в траншеях солдаты и офицеры неожиданно стали задыхаться в волне ядовитого газа. В результате газовой атаки было отравлено 15 тыс. человек, из которых 5 тыс. умерли на поле боя, а половина оставшихся в живых стали инвалидами. Эта атака и считается началом химической войны.

Информация к размышлению: На очистных сооружениях Смоленщины (Смоленск, Рудня, Ярцево, Сафонове, Гагарин) находятся десятки тонн хлора.

Применяют хлор в производстве органических соединений и неорганических веществ, для отбеливания целлюлозы и тканей, для санитарных нужд и обеззараживания (хлорирования) воды. Потребность в хлоре в мирное время исчисляется десятками миллионов тонн. Хлор – это газ желто-зеленого цвета с резким раздражающим запахом. Почти в 2,5 раза тяжелее воздуха, поэтому при утечке из емкостей стелется по земле, проникает в подвалы, колодцы, овраги, затекает в ущелья, накапливается в низинах. Сжиженный хлор испаряется на воздухе и с водяными парами образует белый туман.

Первые признаки при отравлении. В малых и средних концентрациях хлор вызывает жжение и резь в глазах, слезотечение, чувство стеснения и боль за грудиной, сухой мучительный кашель, спазм гортани. В больших концентрациях вызывает отек легких.

Первая медицинская помощь. Необходимо надеть противогаз пораженному и вынести из зараженной атмосферы, предоставить покой и защитить от холода, расстегнуть воротник и пояс. При раздражении глаз, носа, глотки можно сделать промывание их 2%-ным раствором соды или простой водой. При резком затруднении дыхания рекомендуются ингаляции кислородом (через спирт).

Защита. Для защиты от поражения хлором можно использовать промышленные противогазы марок «В», «М», гражданские и детские противогазы. Защита населения при угрозе заражения жилых кварталов обеспечивается оповещением по радиотрансляции и указанием безопасного района для срочной эвакуации. Поскольку население в повседневных условиях противогазов не имеет, то при наличии запаха хлора во время эвакуации необходимо предварительно защитить органы дыхания подручными средствами – повязками (ватно-марлевая, косынка, шарф, полотенце, кусок ткани), пропитанными 2%-ным раствором соды, а при отсутствии ее – простой водой.

Нейтрализуют хлор водой. Для обеззараживания 1 т газообразного хлора потребуется до 500 т воды. Можно использовать щелочи или отходы, содержащие вещества щелочного характера. В случае обеззараживания 1 т хлора 5%-ным водным раствором едкого натра (каустической содой) его потребуется, около 23 т. Для обеззараживания хлора запрещается использовать аммиак, так как в этом случае возможно образование взрывоопасного хлористого азота.

2.3. И ЛЕКАРСТВО, И ЯД

Пожалуй, никого не удивить информацией о том, что нашатырный спирт (а это не что иное, как 10% раствор аммиака) применяют в качестве средства скорой помощи для возбуждения дыхания и выведения больных из обморочного состояния. Для этого осторожно подносят небольшой кусок ваты или марли, смоченной нашатырным спиртом к носовым отверстиям (буквально на мгновение) или применяют ампулу с оплеткой: при отламывании кончика ампулы ватно-марлевая оплетка пропитывается раствором. Известны и

нашатырно-анисовые капли как отхаркивающее средство, например, при бронхитах. Иногда нашатырный спирт применяют внутрь в качестве рвотного средства, но только в разведенном виде (5-10 капель на 100 мл воды). При укусах насекомых применяют наружно в виде примочек. Специалистам известно, что раствор аммиака применяют в хирургической практике для мытья рук.

Однако при высоких концентрациях аммиака в воздухе, а также при попадании жидкого аммиака на кожу или в глаза возможны тяжелые поражения, вплоть до потери зрения и гибели пострадавших.

Аммиак при нормальных условиях бесцветный газ, почти вдвое легче воздуха, с резким удушающим запахом. Сжиженный аммиак при испарении охлаждается и его соприкосновение с кожей может вызвать обморожение. Кроме того, аммиак – горючий газ, а высокие концентрации его в воздухе взрывоопасны.

Распространенным способом транспортировки аварийно химически опасных веществ является трубопроводный. Однако в большинстве случаев он используется на небольших расстояниях – между цехами и складами. Единственный крупный магистральный трубопровод – аммиакопровод Тольятти – Одесса имеет протяженность 2,1 тыс. км и пропускную способность 3 млн. т/год.

Применяется аммиак на предприятиях пищевой промышленности в холодильниках как хладагент, а также как исходное сырье для производства азотных удобрений. Информация к размышлению. На мясокомбинатах Смоленщины (Смоленск, Сафонове, Вязьма, Рославль), на сыродельных комбинатах и молокозаводах, в овощехранилищах и на других предприятиях пищевой промышленности в мощных холодильных установках по трубопроводам перекачиваются десятки тонн паровоздушной смеси аммиака. В Дорогобуже на заводе азотных удобрений хранятся тысячи тонн аммиака. Это потенциально опасные предприятия, на которых возможна утечка аммиака с образованием очага химического заражения.

Историческая справка. 20 марта 1989 г на Ионавском объединении «Азот» в Литве разрушилась емкость, и произошел выброс в атмосферу 7 тысяч тонн аммиака. Погибло 7 человек, получили поражения – 64. Потерь могло быть гораздо больше, если бы из опасной зоны не эвакуировали около 40 тысяч жителей. В Вознесенске Николаевской области на Украине сошел с рельсов товарный состав, в котором находились цистерны с жидким аммиаком. В результате выброса 40 т аммиака 15 человек получили отравление. В Москве произошел выброс аммиака на Бирюлевском мясоперерабатывающем комбинате в результате пробоя трубопровода подачи аммиака, 20 человек были эвакуированы.

Признаки поражения. Аммиак относится к ядам, обладающим удушающим и нейротропным (поражение нервной системы) действием. Пары сильно раздражают слизистые оболочки и кожные покровы, вызывают жжение, покраснение и зуд кожи, резь в глазах, слезотечение. Появляется насморк, кашель, удушье, учащенное сердцебиение, возможен отек легких. При соприкосновении с жидким аммиаком на коже могут появиться пузыри с дальнейшими изъязвлениями.

Первая медицинская помощь. При ингаляционном поражении – надеть промышленный противогаз марки «КД» или гражданский противогаз с дополнительным патроном ДПГ-3 или ДПГ-1, а затем вынести пострадавшего из зараженной атмосферы. Вне очага пострадавшему дают теплое молоко с боржомом или содой. При удушье необходим кислород. При спазме голосовой щели – тепло на область шеи, теплые водяные ингаляции. Слизистые и глаза следует промывать не менее 15 минут водой или 2% раствором борной кислоты. В глаза закапывают 2-3 капли 30% раствора альбуцида в нос – теплое оливковое, персиковое или вазелиновое масло. Пораженную кожу необходимо облить чистой водой, наложить примочки из 5% раствора уксусной, лимонной или соляной кислоты.

Защита населения обеспечивается своевременным оповещением пока безопасного района об угрозе заражения. Для защиты органов дыхания используют повязки, пропитанные 5% раствором лимонной или уксусной кислоты.

Нейтрализация аммиака может быть достигнута водой (на 1 т аммиака потребуется до 20 т воды) или кислотами – соляной и серной 10%-ной концентрации. Их расход на нейтрализацию 1т аммиака составит соответственно 20 и 60 тонн. Возможно применение отходов, содержащих кислоты. Для ограничения испарения аммиака жидкую фазу можно засыпать слоем сыпучих материалов толщиной 10-15 см с последующей обработкой водой или раствором минеральной кислоты.

2.4. ШАЛОСТИ С РТУТЬЮ ОПАСНЫ

В 1994 году детские шалости с ртутью в г. Елизово, на Камчатке, привели к тому, что были закрыты одна школа, отделение связи, детский клуб, выселены жильцы из 64-квартирного дома, госпитализировано 23 человека. Чтобы ликвидировать последствия «ртутного» дела, пригласили специалистов из Южно-Сахалинска, Москвы и Смоленска.

Смоленские школы №№ 11, 21, 24 и 31 Ярцевская школа № 10 не так давно закрывались срочно на демеркуризацию (удаление ртути). Во всех случаях виновниками загрязнения учебных классов были подростки.

Но не только подростки виновны в ртутном загрязнении, но и взрослое население в результате халатного обращения с ртутью создают предпосылки к чрезвычайным ситуациям.

Только за 2001 год и первую половину 2002 года в результате неосторожного обращения с ртутью подверглось заражению 14 квартир 80-ти квартирного жилого дома по ул. Юбилейной г. Вязьма.

Кроме того, специалисты Главного управления по делам ГО и ЧС области принимали участие в ликвидации последствий ртутного загрязнения на ОАО «Бахус», ОАО «Починок-лен», на ул. Гагарина и Попова в г. Смоленске.

В ходе работ было изъято у населения, собрано пролитой ртути и сдано для утилизации на АО «Свет» более 42 кг металлической ртути

Где используется ртуть? Пары ртути при электрических разрядах излучают голубовато-зеленый свет, богатый ультрафиолетовыми лучами. На этой основе созданы ртутные светильники и лампы дневного света. Используется ртуть в качестве катализатора при производстве хлора, едкого натра. Она широко применяется в измерительных приборах: термометрах, барометрах, манометрах, психрометрах. Ее используют при получении амальгамы, средств, предотвращающих гниение дерева, в медицинской и лабораторной практике.

Источники загрязнения окружающей среды. Велики потери ртути в цветной металлургии, при коксовании угля, производстве хлора, каустической соды. Ртутные пары могут выделяться в атмосферу при сжигании мусора. Серьезным источником загрязнения окружающей среды являются сточные воды. Только с перегоревшими светильными лампами на свалки России выбрасывается ежегодно примерно 11 тонн этого металла.

Необходимо иметь в виду, что достаточно в помещении разбить всего один ртутный термометр и не провести тщательную демеркуризацию, чтобы проживающие в этом помещении с течением времени получили ртутное отравление.

Клиника отравления. Ртуть отличается высокой токсичностью для любых форм жизни. Острые отравления людей парами ртути обычно связаны с авариями на производстве. Немало их происходит и в быту. При отравлении парами ртути наиболее выражены симптомы поражения дыхательных путей: насморк, трахеобронхит, токсическая пневмония, возможен отек легких. Одновременно появляются боли в животе, желудочно-кишечные расстройства. На 3-4 сутки появляются признаки поражения почек.

Неотложная помощь. При ингаляционном отравлении – вынести пострадавшего из зоны поражения, предоставить полный покой, затем госпитализировать.

При острых отравлениях соединениями ртути через рот – немедленно обильно промыть желудок водой с 20-30 г активированного угля или белковой водой (взбитый с водой яичный белок), после чего дать молоко. Можно рекомендовать слизистые отвары риса или овсянки,

слабительное.

Ртуть обнаружена. Что делать? Категорически запрещается находиться в помещении, где имеются пары ртути, без средств защиты. Исключить контакт с металлом, особенно детей. Срочно удалить всех из помещения. Немедленно известить о чрезвычайной ситуации учреждение Госсанэпиднадзора, органы здравоохранения, милицию и сотрудников.

Демеркуризация (обеззараживание). Опасность ртути состоит еще и в том, что ее пары адсорбируются на оштукатуренных стенах и потолке, лакокрасочных покрытиях, оседают в швах кирпичной кладки, бетонных плит.

Ликвидация источника заражения металлической ртути предусматривает три обязательных процедуры:

- Сбор пролитой металлической ртути, т.е. механическую очистку поверхности от видимых капель ртути;
- Обработку зараженных поверхностей химически активными растворами (демеркуризаторами);
- Влажную уборку с целью тщательного удаления продуктов реакции ртути с химическими реагентами.

Пролитую ртуть необходимо собрать самым тщательным образом, не допускать ее растекания и дробления на мелкие шарики. Для извлечения забившихся в щели капелек лучше всего воспользоваться амальгамированной медной пластинкой или листочками станиоля, к которым капельки как бы прилипают. Для сбора небольших количеств очень мелких (пылевидных) капелек ртути можно использовать: пластилин, лейкопластырь, жевательную резинку, влажную фильтровальную или газетную бумагу. В крайних случаях можно использовать влажные древесные опилки, песок. Иногда применяют вакуумный способ: резиновые груши, пылесосы.

Собранная ртуть, а также использованные при сборе ртути материалы должны быть немедленно помещены в герметическую тару (банку, резиновую перчатку, прочный полиэтиленовый пакет и т.д.) и переданы сотрудникам по делам ГО и ЧС.

Всю пролитую ртуть собрать чисто механическими способами невозможно. Считается ошибочным, что металлическую ртуть можно собрать постоянными магнитами. Жидкая ртуть геомагнетик (т.е. не притягивается к магниту). Поэтому после сбора видимых шариков ртути требуется проведение немедленной химической демеркуризации загрязненной поверхности.

Наиболее распространенными и доступными являются следующие демеркуризационные растворы:

- 20% водный раствор хлорного железа;
- 5-10% водный раствор полисульфида натрия или кальция;
- 0,2% водный раствор перманганата калия, подкисленный соляной кислотой (на 1 литр воды 1-2 г. марганцовки и 5 мл концентрированной соляной кислоты);
- 4-5% водный раствор монохлорамина;
- 20% водный раствор хлорной извести.

Влажная уборка помещения осуществляется нагретым до 60-70°С мыльно-содовым раствором. Вместо мыла допускается использование бытовых стиральных порошков.

После выполнения всех мероприятий по демеркуризации необходим контроль загрязненности воздуха парами ртути.

Предельно допустимая концентрация паров металлической ртути в воздухе населенных пунктов и жилых помещениях составляет 0,0003 мг/м³.

Помните: указанные работы необходимо выполнять в средствах защиты. Для этого используют промышленный противогаз марки Г (коробка окрашена в два цвета; черный и желтый) или респираторы: противогазовый РПГ-67-Г или универсальные РУ-60М-Г и РУ-60МУ-Г.

По завершении работ следует снять средства защиты; принять душ, прополоскать рот слабозеленым раствором марганцовки и почистить зубы.

И в заключение информация к размышлению. Чтобы увильнуть от занятий или контрольной работы в школе, не стоит прибегать к таким опасным средствам, как ртуть. Болгарские школьники для этого придумали другой способ. Они покупают блох по цене десять левов за пару. Купив блох, школьники сажают их себе в волосы, а потом показывают школьному врачу. Он тотчас же отправляет их домой, строго-настрого наказав не появляться в школе, пока не избавятся от паразитов. Говорят, что находчивый болгарский торговец из города Шумер на блошином бизнесе разбогател. Конечно, авторы в порядке шутки привели этот курьез и вовсе не предлагают нашим школьникам перенять болгарский опыт. А если говорить всерьез, то, пожалуйста, запомните: шалости с ртутью могут лишить вас не только здоровья, но и жизни. Стоит ли рисковать!

2.5. ГАЗ КАК БОМБА

По данным МЧС России, в 1999 году в жилых домах прогремел 21 взрыв. Из них 4 -террористические акты, еще 4 произошли из-за утечки газа и столько же – из-за неожиданно взорвавшихся баллонов, остальные 9 – по разным причинам.

Вот несколько примеров из хроники чрезвычайных ситуаций второго полугодия 2001 года.

26 июля в пос. Новомихайловском Краснодарского края вследствие утечки газа в трехэтажном кирпичном 24-квартирном доме произошел взрыв. Пострадали 10 человек.

6 августа в пос. Крутая Горка Омской области при проведении сварочных работ взорвался газовый баллон. Пострадали 6 человек, из них 4 погибли.

25 августа в Плесецком районе Архангельской области произошел взрыв бытового газа в жилом 5-этажном доме. В результате разрушены перегородки в нескольких квартирах, обрушились 3 плиты перекрытия между первым и вторым этажами. Пострадали 4 человека, из них 1 погиб.

17 ноября в Чернском районе Тульской области произошел взрыв баллона бытового газа в жилом 5-этажном 3-подъездном доме. В результате взрыва и возникшего пожара обрушились лестничные переплеты. Пострадал 1 человек.

18 ноября в г. Хабаровске произошел взрыв бытового газа. В 4 квартирах жилого дома были повреждены межквартирные перегородки и выбиты стекла. Пострадали 8 человек.

31 декабря в г. Нижние Серги Свердловской области произошел взрыв газа в кирпичном 5-этажном 100-квартирном доме. В двух подъездах обрушились три первых этажа (30 квартир), лестничные площадки и марши. Квартиры других этажей разрушенных подъездов оказались в аварийном состоянии. Пострадали 4 человека.

По данным федерального горного и промышленного надзора, в России 80% всех жилых домов газифицированы. Это таит в себе три опасности.

Первая – террористическая. Открытые газовые магистрали, проходящие по стенам домов, в этом плане значительно упрощают задачу, тем более что охрана газовых коммуникаций не предусмотрена ни одной инструкцией. Три года назад террористы заминировали в Люберцах газораспределительную станцию. К счастью, это вовремя заметили. Вторая – технологическая. По данным МЧС России, в настоящее время сроки эксплуатации труб на трубопроводном транспорте истекли более чем в 60%. Достаточно определенного стечения обстоятельств – и может повториться ужасная по своим страшным последствиям катастрофа, случившаяся под Уфой в 1989 году. Тогда из прорванной трубы сползла в долину смесь пропана, бутана и паров бензина. Произошел взрыв газового конденсата.

В районе взрыва оказались два пассажирских состава – Адлер – Новосибирск и Новосибирск – Адлер. В результате этой катастрофы на месте трагедии или в ближайшее время после нее погибло около 1000 человек, из них около 200 детей.

Через Смоленскую область проходит 4 магистральных газопровода, работают 2 компрессорные станции. В июне 1996 г. произошел взрыв без возгорания газа на одном из

магистральных газопроводов с 18-метровым разрывом трубы. К счастью, тогда обошлось без жертв. 27 апреля 2001 г. произошел разрыв на магистральном газопроводе Торжок-Минск-Ивацевичи в районе населенного пункта Лесные Дали Сычевского района, что привело к утечке газа с последующим его возгоранием. К счастью, и на этот раз жители близлежащих населенных пунктов не пострадали.

Третья опасность – бытовая, т.е. элементарная утечка газа. Последнее обстоятельство особенно беспокоит нас, смолян. Пожалуй, мало кто может сегодня припомнить, когда в последний раз в квартиру приходили с проверкой работники газовой службы. Не пора ли нашему Горгазу наконец-таки приступить к проверке газовых сетей горожан, как это делалось раньше!

Хранение газовых баллонов в квартире с грубым нарушением правил, залитая кипящей водой газовая конфорка – вот самые частые причины трагедии.

Что делать при появлении запаха газа? Только не зажигать спичку! Если вы хотите найти место утечки, пользуйтесь старым домашним способом: нанесите мыльную пену на подозрительное место. Там, где газ выходит, будут видны пузырьки.

Газ, используемый для бытовых нужд, вообще-то не пахнет. Запах он получает на газовой станции – как раз для того, чтобы мы могли его чувствовать при утечке.

Представим такую ситуацию: вы приходите с работы (из школы) домой и у дверей квартиры чувствуете сильный запах газа. Что делать? Нельзя нажимать на кнопку электрического звонка. Открыв дверь, нельзя зажигать свет, а если свет горит, то нельзя тушить, возникшая искра при включении выключении приведет к взрыву. Ни в коем случае не используйте открытые источники света: спички, зажигалку, свечу. Надо немедленно перекрыть кран подачи газа (вентиль на своей газовой трубе), открыть окна, лучше – устроить сквозняк. Если запах газа остается в квартире при перекрытом кране и после тщательного проветривания, надо срочно вызвать аварийную газовую службу (04). При взрыве газа незамедлительно звоните по телефонам 01,02,03,04.

2.6. СИНЕЕ ПЛАМЯ УГАРНОГО ГАЗА

Угарный газ – это оксид углерода (СО), образуется при неполном сгорании веществ, содержащих углерод, бесцветный газ без запаха, горит синим пламенем.

Отравление угарным газом является причиной 50% случаев гибели при пожарах. Порой мы читаем в хронике трагических событий: например, сгорел дом в деревне, не проснувшись, погибли двое взрослых и ребенок. Удивляемся: ну как так можно крепко спать и не проснуться, когда пламя пожара лижет пятки? Но люди, оказывается, сначала «угорели», погибли от отравления, а потом, уже неживые, сгорели.

В конце Второй мировой войны союзники бомбили с применением напалма фашистские города: в течение буквально одной ночи были сожжены дотла Гамбург, Дрезден, Кассель. Когда потом проанализировали причину гибели людей, то оказалось, что 60% горожан погибли от отравления угарным газом.

Отравления оксидом углерода возможны также в закрытых и плохо вентилируемых гаражах, в автомобилях, стоящих с работающими двигателями. Более половины (56-62%) СО, поступающего в атмосферу, приходится на долю автотранспорта. При среднегодовом пробеге автомобиля 15 тыс. км в атмосферу выделяется его более 500 килограммов.

Бытовыми источниками оксида углерода являются обычные печи, неисправная газовая аппаратура, пожары и табачный дым. В табачном дыме его содержится 05-1 %. В кухне при горении 3 горелок в течение 2 часов концентрация СО увеличивается в 11 раз. Бытовые отравления угарным газом занимают ведущее место среди ингаляционных отравлений, а смертельные исходы при них составляют 17,5% от общего количества смертельных отравлений.

Острое отравление оксидом углерода может протекать в молниеносной и замедленной форме. Молниеносная форма отравления развивается при очень высоких концентрациях СО:

человек моментально теряет сознание и буквально в первые же секунды в судорогах погибает.

При отравлении в легкой степени тяжести возникают сильная головная боль, головокружение, шум в ушах, сердцебиение, одышка, тошнота, шаткая – как у пьяного – походка, зрачки расширены. В более тяжелых случаях появляется оцепенелость, сонливость, затемнение сознания и весьма характерный признак – резкая мышечная слабость, особенно в нижних конечностях, причем она настолько велика, что отравленный не в состоянии самостоятельно встать и выйти из помещения.

Неотложная помощь. Пострадавшего необходимо быстро вынести из загазованной атмосферы, освободить от одежды, стесняющей дыхание, обеспечить покой, согреть.

Информация медицинским работникам. При оказании первой врачебной помощи вводят противоядие (антидот) ацизол внутримышечно (ампула содержит 1 мл 6% раствора). Отравления тяжелой и средней степени тяжести лечат в стационаре.

2.7. ВЗРЫВ ДОМА ПОДОБЕН ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЮ

В России почти 30% населения проживает в сейсмоопасных зонах. Они не раз ощущали на себе толчки подземной стихии и знают, как надо действовать в таких ситуациях. Взрыв дома можно условно сопоставить с землетрясением. Действия людей во многом должны быть одинаковыми. Вот почему и жителям Смоленщины надо знать, как вести себя в подобных трагических обстоятельствах.

Итак, специалисты рекомендуют. Проживающие на первом этаже должны немедленно взять детей и, не теряя ни секунды, поскорее выбраться на улицу. Проживающим на втором этаже и выше надо встать в дверных или балконных проемах, в углах, образованных капитальными стенами или узкими коридорами внутри здания, а также возле опорных колонн. В многоэтажных домах можно распахнуть дверь на лестницу и встать в проем. Это именно те места, где больше шансов остаться невредимым.

Чтобы не пораниться кусками штукатурки, стекла, посуды, светильников, рекомендуют спрятаться под стол, кровать, в платяной шкаф, закрыв лицо руками. В любом здании необходимо держаться дальше от окон, ближе к внутренним капитальным стенам. Следует опасаться стеклянных перегородок.

При взрыве двух вагонов с взрывчатыми веществами в г. Арзамасе в 1988 году в радиусе трех километров были выбиты стекла в жилых домах, в витринах магазинов, в транспортных средствах. В результате многие получили осколочные ранения глаз. Школьников Японии в случае начавшихся подземных толчков учат быстро покидать школу, прикрыв голову ранцем для защиты жизненно важных органов (глаз, кровеносных сосудов) от ранения осколками стекла и других предметов.

Самое страшное при землетрясении и при взрыве дома – паника, беспорядочные действия. Подсчитано, что при землетрясении от 22,5 до 45% травм возникает от падающих конструкций зданий и 55% (больше половины!) – от неправильного поведения людей – паники, неумения защититься, падения с высоты.

Очень важно в чрезвычайных ситуациях не поддаваться панике, успокоиться, собраться с мыслями и действовать адекватно обстановке. Как только рассеется густая пыль и появится возможность, надо выходить из разрушенного здания на улицу, прижавшись спиной к стене, спускаясь по лестнице. При этом надо пригнуться и прикрыть голову руками от падающих сверху обломков и стекла.

Нельзя, покидая дом, пользоваться лифтом. В любой момент он может остановиться, и вы окажетесь в опасной ловушке.

Нельзя включать электричество и пользоваться спичками, зажигалками, свечами, так как могла произойти утечка газа, и тогда новый взрыв неизбежен.

Нельзя касаться электропроводов, так как они могут оказаться под напряжением и возможно получить электротравму.

Выбравшись на улицу, необходимо отойти подальше от дома, так как в любой момент могут рухнуть карнизы, стены.

При любой чрезвычайной ситуации весьма полезно заранее продумать план действий, чтобы свести потери к минимуму, т.е. выработать определенный алгоритм поведения, доведенный до автоматизма. А для этого надо твердо знать правила поведения, технику безопасности. Нельзя загромождать коридоры, проходы, лестничные клетки. Нельзя хранить в доме горюче-смазочные материалы. Над кроватями не следует вешать тяжелые картины и книжные полки, которые могут обрушиться при катастрофах. Нелишне иметь постоянно запас воды, медикаментов, еды, теплые одеяла и фонарик с батарейками.

Если в случае чрезвычайной ситуации вы остались живы, не получили травмы, ожогов, отравления и сохранили способность здраво мыслить, не оставайтесь сторонним, безучастным наблюдателем. Вспомните, чему вас учили на уроках по ОБЖ и окажите с помощью подручных средств первую медицинскую помощь пострадавшим, примите активное участие в проведении неотложных спасательных работ до прибытия пожарных, милиции, «скорой помощи» и спасателей-профессионалов.

2.8. ЕСЛИ ВЫ ОКАЗАЛИСЬ ПОД ЗАВАЛОМ

При техногенных авариях, взрывах жилых и служебных зданий, при стихийных бедствиях, приводящих к разрушению различных строений, люди могут оказаться погребенными в завалах. Оказаться в завале – это еще не означает, что человек погребен там навсегда.

Смириться, наберитесь терпения, ждите, помощь обязательно придет. Так, например, в Нефтегорске после катастрофического землетрясения из завалов было извлечено около тысячи человек. Землетрясения последних лет показывают, что люди под развалинами могут оставаться живыми до двух-трех недель, если они не ранены. Например, в Мексике после землетрясения в сентябре 1985 года, унесшего 45 тысячи жизней, людей находили по истечении 13 суток. В Ленинкане на пятые сутки после катастрофы раскопано и извлечено оставшихся в живых 5398 человек. На 11-е сутки чехословацкие спасатели выкопали из руин 58-летнюю истерзанную, обессиленную, но живую женщину. Другая женщина 45 лет, вызволенная из-под развалин 9-этажного дома на 10-е сутки, поднялась, огляделась и пошла сама.

Оказавшись в завале, внимательно осмотритесь, нет ли пустот, не поступает ли откуда-то воздух или даже тянет ветром. Может быть, можно как-то самому, без посторонней помощи выбраться наружу. Если отыскали узкий лаз между навалившимися плитами, попытайтесь осторожно проползти, но при этом соблюдайте крайнюю осторожность, чтобы не сместить нависшие груды кирпича, куски арматуры, поломанные плиты. При малейшем сомнении лучше отказаться от затеи выбраться самому наружу.

Как привлечь к себе внимание спасателей? Можно подать сигнал голосом, стучать обломком кирпича по плите, трубе, арматуре. Прислушивайтесь. Как только машины и механизмы прекратят работу, наступит тишина. А это означает, что спасателями объявлена «минута молчания». Именно в это время сами спасатели прислушиваются к крикам, стонам, стукам, доносящимся из глубины. Именно в «минуту молчания» спасатели с помощью приборов и специально обученных собак ведут усиленную разведку. Живых людей можно обнаружить по стону, крику и просто дыхание живого человека сразу почувствует собака.

При обнаружении живых людей спасатели пробивают узкий колодец, через него опускают медикаменты, воду, продукты, а затем предельно осторожно разбирают завал.

Часто жизнь и смерть людей разделяет бетонная плита. Снять ее одним махом с помощью крана опасно – могут сдвинуться и придавить человека лежащие под ней обломки. В таком случае спасатели поднимают краном бетонную плиту на несколько сантиметров, и в образовавшуюся щель врач передает человеку раствор глюкозы для поддержания сил, а затем снова начинается сверление бетона по краям, чтобы сдвинуть плиту как можно

аккуратнее.

Бывает, что обстановка в завале позволяет даже закурить. А курить в такой обстановке заядлым курильщикам аи как хочется! От этой затеи надо категорически отказаться: дым уничтожит остатки кислорода в укрытии и последует неминуемая смерть от удушья.

При разборке завала надо действовать осторожно, в первую очередь, стараясь освободить голову и грудь пострадавшего.

При проведении спасательных работ надо торопиться. Печальная статистика утверждает, что из тысячи человек, попавших в завалы после землетрясения, каждый час умирают 50 человек, т.е. практически каждая минута промедления уносит жизнь одного из тысячи заживо погребенных.

2.9. ДЕТИ НА ДОРОГЕ

Информация к размышлению. Дети и подростки составляют основную массу пострадавших (около 70%) в дорожно-транспортных происшествиях (ДТП). Почти каждый двенадцатый погибший и восьмой раненый на дорогах России – это ребенок или подросток до 16 лет.

Детский дорожно-транспортный травматизм имеет ярко выраженный характер – период с мая по октябрь. Третья часть ДТП совершается в конце недели – с пятницы до воскресенья.

Анализ травматизма на дорогах показывает, что во множестве случаев виновниками происшествий с детьми были водители. Им следует помнить, что незащищенные участники дорожного движения – это дети, пожилые люди и инвалиды.

Ребенок изначально не приучен к осторожности, поэтому при первых встречах с машиной она для него мало чем отличается от «безопасного» кресла в его доме. Дети могут появиться на проезжей части улицы внезапно. Если увидели выкатившийся на мостовую мяч, ждите вслед малыша. Дети могут выбежать из-за стоящих автомобилей или из других закрытых мест. Нередко ребенок вырывается из рук взрослых – это типичная и одна из основных причин ДТП с детьми.

Большая часть происшествий с велосипедистами происходит в ситуации, когда велосипедист, не видя приближающийся сзади транспорт, сворачивает налево. Надо предупредить велосипедиста звуковым сигналом заблаговременно, приближаясь к нему сзади.

ВНИМАНИЮ ВЗРОСЛЫХ! Приучите ребенка с раннего детства всегда останавливаться перед выходом на проезжую часть, сделать паузу, осмотреться, вслушаться. Изучите с ребенком знаки светофора и правила перехода улицы.

Пусть ваш ребенок твердо запомнит, что если на проезжей части дороги стоит автобус или троллейбус, то обходить его надо сзади, а если трамвай, то спереди. Причем, сначала надо посмотреть налево, а, дойдя до середины улицы, посмотреть направо и пропустить идущий транспорт. Это правило должно быть усвоено настолько, чтобы выполнять его подсознательно, автоматически, не задумываясь.

ВНИМАНИЮ ПЕШЕХОДОВ! Чтобы избежать опасности на дороге, запомните: любой привычный для вас маршрут – в школу, к бабушке, в кино или гости – надо хорошо изучить и знать, где и как расположены скрывающие опасность предметы: столб, забор, стоящие автомобили.

Если какой-то предмет мешает осмотреть дорогу, надо непременно остановиться, посмотреть, что скрывает этот предмет, что там, за ним?

Когда увидели на другой стороне дороги автобус, на который вы должны успеть, или друзей, знакомых, никогда не бегите поскорее навстречу. Ваше внимание сконцентрировано на друзьях, боковое зрение сужено, и вы не замечаете, что происходит по сторонам. Это ситуация так называемого «отвлеченного внимания». По этой причине происходит приблизительно пятая часть всех наездов на детей.

Будьте всегда внимательны, даже если на вашей улице чрезвычайно редко проходят автомобили. Никогда не выбегайте на проезжую часть, не посмотрев по сторонам. Около 10% несчастных случаев приходится именно на такую ситуацию «пониженного внимания».

На проезжей части шаг назад может быть шагом под колеса, не отступайте спиной. Не переходите улицу наискосок: идя, таким образом, вы идете спиной к машине. Не пересекайте улицу бегом: тот, кто бежит, уже не наблюдает, смотрит только вперед. Не разговаривайте при переходе улицы, в это время вы забываете наблюдать за дорогой. Не обходите находящиеся на проезжей части препятствия, лучше отойдите и перейдите дорогу там, где их нет.

Переходя улицу с ребенком, крепко держите его за руку, так как он может в любой момент вырваться.

При оказании медицинской помощи детям в случае ДТП надо помнить, что у них исключается элемент самопомощи. Отсюда возникает необходимость своевременного высвобождения детей из транспортных средств, тушение горячей одежды и т. д.

Для временной остановки наружного кровотечения при повреждении сосудов конечностей в большинстве случаев детям до 3-х лет достаточно давящей повязки без применения жгута или закрутки.

Вынос и вывоз детей из очага поражения осуществляется в сопровождении родственников или спасателей. Детей до 5 лет выносят на руках, а не на носилках, чтобы избежать падения их с носилок при транспортировке.

В очаг чрезвычайных ситуаций для неотложной помощи детям прибывают специализированные педиатрические бригады быстрого реагирования, входящие во Всероссийскую службу медицины катастроф.

2.10. ВЫ ПОПАЛИ В АВАРИЮ НА ТРАНСПОРТЕ

Информации к размышлению: в России за год под колесами машин и в дорожных авариях погибают 36 – 37 тыс. человек. Это почти в три раза больше, чем за девять лет войны в Афганистане.

На Смоленщине каждую неделю происходит более десяти ДТП, в которых погибает 3-5 человек и получают ранения различной тяжести 15-25 человек.

Что делать? При автокатастрофе главное – своевременно оказать первую медицинскую помощь пострадавшим. И это должно быть сделано немедленно, особенно при артериальном кровотечении, остановке дыхания и сердца, в других случаях – не позднее первых 20-30 минут. Каждый водитель проходящей машины, каждый пешеход, оказавшийся на месте происшествия, обязан немедленно принять все возможные меры по спасению людей, оказанию им первой медицинской помощи, особенно по остановке кровотечения.

Информация для медиков. По данным Московского НИИ скорой помощи на 100 пострадавших с ДТП в России приходится 15,4 погибших, в то время как в Германии – 1,3, в Англии – 1,6, в Италии – 2,9, в Швейцарии – 3,0. По тем же данным, у 80% погибших от общего числа тяжело пострадавших смерть наступила в первые 3 часа с момента травмы, главным образом от острой кровопотери. Пожалуй, единственным выходом из этой ситуации специалисты считают использование пневматического противошокового костюма для временной и экстренной остановки внутренних кровотечений с одновременным перераспределением крови от периферии к центру. О высокой эффективности этого средства спасения тяжело пострадавших говорит огромный опыт США и других стран, где подобные костюмы являются табельным оснащением служб скорой помощи и медицины катастроф. Наш отечественный аналог противошокового костюма «Каштан» выпускается с 1993 г. одним из московских заводов.

Как покинуть аварийный автобус? Если произошла авария с автобусом и двери заклинило, выбирайтесь через окна, сначала выбив стекла любыми подручными предметами («дипломатом» с металлическим ободом, огнетушителем). Если автобус опрокинулся, для

выхода можно использовать вентиляционные люки. В случае падения в реку (водоем) постарайтесь сохранить хладнокровие и не стремитесь сразу покинуть салон, так как встречный поток воды вам это не позволит. После затопления салона водой покинуть его будет легче.

Помните: автотранспорт пожароопасен, поэтому даже в случае небольшой аварии надо, выбравшись из автобуса или машины, отойти как можно быстрее от них на 10-15 м во избежание гибели от возможного взрыва или пожара.

Гарантия безопасности при торможении или столкновении – это устойчивое, фиксированное положение в автобусе. Лучшая точка опоры – поручень над головой. Надо стоять лицом в сторону движения, так вы всегда сможете увидеть опасность заранее и не упадете на спину, что особенно опасно. Если вы все же падаете в результате толчка, торможения – сгруппируйтесь, закройте голову руками.

Троллейбус и трамвай относятся к наименее опасным видам транспорта. Однако электрическая тяга порождает возможность поражения током, особенно в дождливую погоду при сильном ливне или шквальном ветре, когда токонесущий провод может упасть на вагон. В подобной ситуации наиболее безопасны сидячие места, а покидать салон рекомендуется только прыжком, не касаясь одновременно земли и транспорта, чтобы исключить удар током.

Возможны и другие чрезвычайные ситуации на трамвайных путях. Напомним читателям аварию, которая произошла в январе 1992 г. в Смоленске. В районе остановки «улица Соболева» вагон трамвая № 7 сошел с рельсов и на большой скорости, катясь под горку, перевернулся. 15 пассажиров и водитель были доставлены в больницы города. Они получили травмы различной степени тяжести.

В час пик в переполненных автобусах, троллейбусах, трамваях, в духоте и тесноте даже молодой, здоровый человек может потерять сознание, упасть в обморок.

Что делать, если человек упал в обморок? Как в этих условиях привести его в чувство, когда нет возможности побрызгать на лицо водой или дать понюхать ватку, смоченную нашатырным спиртом?

Если нельзя уложить пострадавшего и приподнять ноги, то следует посадить на скамейку или хотя бы на пол, расстегнуть воротник, расслабить пояс.

Затем возьмите его за мизинец, и резкими сильными движениями сжимайте, массируя таким образом от основания к ногтю со всех сторон. После этого такими же сильными движениями помассируйте большой палец.

Возьмите человека за мочки ушей и несколько раз сильно сдавите. Обычно после этого человек приходит в себя. Далее надо постараться как можно быстрее вывести его на свежий воздух, вызвать врача. А до прихода врача, если есть возможность, дайте пациенту горячего сладкого чаю и кофе.

Железнодорожный транспорт является одним из самых распространенных ныне средств передвижения. Почти каждый городской и сельский житель 1-2 и более раз в году доверяет свою жизнь железной дороге. Ежегодно в результате аварий на железнодорожном транспорте погибает до 3 тыс. человек, что значительно превышает количество жертв в авиационных катастрофах.

Поэтому, садясь в поезд, учтите следующие рекомендации: наиболее безопасны в вагонах нижние полки, в сторону движения. Конструктивные особенности отечественных пассажирских вагонов таковы, что наибольшее количество травм получают люди, находящиеся на верхних полках. Поэтому, укладываясь на верхней полке, подумайте, как закрепиться, чтобы не упасть. Запомните: отдыхать на полке наиболее безопасно, если расположиться ногами к окну.

Аварийные ситуации на железной дороге могут возникнуть в результате: экстренного торможения, крушения поезда, разрушения токонесущего провода, пожара. Как действовать тогда?

Используйте любую возможность, чтобы выбраться из вагона как можно быстрее.

Покидая опасную зону, не следует удаляться слишком далеко: если вам нужна помощь, ее, скорее всего, окажут вблизи состава. В случае экстренной эвакуации из поезда будьте внимательны, потому что по соседним путям могут следовать другие составы, не ступите случайно в автоматические стрелки, способные защемить ногу.

При пожаре, если возможно, перейдите в другой вагон, приготовьте влажную ткань для защиты от отравления продуктами горения. Не стремитесь обязательно спасти багаж, спасайте жизнь, постарайтесь только сохранить документы и деньги, поэтому их в пути лучше держать всегда при себе.

Наиболее современное средство передвижения – авиационный транспорт и его безопасность обеспечивается в наивысшей степени. Тем не менее, в результате авиакатастроф в России ежегодно гибнет более 100 пассажиров.

Наиболее опасной и часто встречающейся трагедией на борту самолета является пожар и взрыв. Все происходит крайне быстро. Экипаж подает сигнал бедствия и приземляется в ближайшем аэропорту. Перед самой посадкой открываются все входные двери и люки. Как только самолет остановился, организуется немедленная эвакуация людей на безопасное расстояние.

При возможных торможениях авиалайнера, при взлете или посадке пассажиры могут быть выброшены из кресел и получить травмы. Поэтому всегда застегивайте ремень безопасности, подгоните его по длине и не обращайте внимания на возможную иронию окружающих на ваши правильные действия.

При возможности выбора помните, что более безопасные кресла – ближе к задней части самолета, но не в самом хвосте.

Во всех чрезвычайных ситуациях необходимо проявлять самообладание и выполнять все указания бортпроводника и экипажа самолета.

2.11. ЦВЕТ МАШИНЫ – ПРИЧИНА АВАРИИ?

Автомобилисты, вероятно, знают высказывание Генри Форда «Автомобиль может быть выкрашен в любой цвет при условии, естественно, что этот цвет будет черным» Целыми десятилетиями по улицам и дорогам двигались исключительно черные, серые и темно-синие автомобили. Эта традиция нарушилась в 50-е годы, когда автомобиль перестал быть предметом роскоши.

В условиях нынешнего быстрого и интенсивного движения каждая секунда промедления с маневром, вызванная запоздалой реакцией водителя, в поле зрения которого попал обгоняющий его или тормозящий впереди автомобиль, может привести к чрезвычайной ситуации. Поэтому цвет автомобиля стал предметом исследований специалистов во многих лабораториях.

Однако на безопасность дорожного движения влияет не только сам цвет автомобиля, но и индивидуальные особенности человеческого зрения, контраст окружающей среды, освещенность и другое.

Специалисты установили, в частности, что красный цвет, признанный как предупредительный, оказывает сравнительно слабое воздействие на зрение. В то же время наше зрение очень восприимчиво к зеленому цвету. Однако зеленая окраска не контрастирует с окружающей средой в летний период времени.

Для человеческого глаза особенно чувствительными являются такие сочетания цветов, как желто-зеленый и сине-зеленый. Однако последний малопримогоден по причине малой контрастности на фоне неба.

Специалисты фирмы «Даймлер-Бенц» определили степень активности отдельных цветов по отношению к идеально белому (в процентах). Цвета распределились следующим образом: белый (классический) – 88, желтый – 70, оранжевый – 47, светло-серый – 46. бежевый – 38, красный – «сигнальный» – 38, зеленый – «хром» – 10, коричневый – 10. синий – 8, темно-зеленый – 6, черный – 5, темно-синий – 4.

Как видим, различие в активности цветов огромно, причем цвета, которые когда-то в массовом масштабе использовались для окраски автомобилей, по оценке специалистов оказались в самом конце и с точки зрения безопасности движения эти цвета совершенно не подходят.

Надо отметить, что в последнее время все большим спросом пользуются машины яркой и светлой окраски.

Что же касается пешеходов, то установлено, что они чаще всего попадают под машины песочного, сиреневого и молочно-белого цветов.

Как видим, зачастую даже цвет машины играет существенную роль в нашей безопасности.

2.12. ВЕЛОСИПЕД – «БЫСТРЫЕ НОГИ»

В переводе с латинского велосипед означает «быстрые ноги». Изобретателем велосипеда был русский крепостной Ефим Артамонов. За то, что ездил по Екатеринбургу на «диковинном самокате» и пугал лошадей, «был бит розгами» в 1800 году. Оправившись от побоев, изобретатель отправился на своем самокате из Нижнего Тагила в Петербург, преодолев расстояние свыше 3000 километров и проезжая за день свыше 120 километров. Из Петербурга Артамонов направился в Москву, проехав еще 700 километров, и попал в то время, когда там проходили торжества по поводу коронации Александра I. Самокат был замечен, а изобретателю пожаловали 25 рублей и дали вольную. Вот такая история.

В настоящее время велосипед стал любимым средством передвижения, видом спорта и туризма, особенно среди молодежи.

Весной и летом на улицах и дорогах Смоленщины появляется много велосипедистов, что резко усложняет движение других транспортных средств даже при идеальном выполнении велосипедистами Правил дорожного движения (ПДД).

Велосипед очень маневрен, но недостаточно устойчив, особенно на поворотах. Велосипедист является водителем транспортного средства и поэтому обязан знать ПДД. Кстати, управлять велосипедом при движении по улицам городов, автомобильным дорогам разрешается лицам не моложе 14 лет, а мопедом – не моложе 16 лет. Обучение езде в этих местах запрещается, причем не только подростков и детей, но и взрослых.

Велосипед должен иметь тормоз и звуковой сигнал. Исправное техническое состояние велосипеда является основой безопасности движения. Ездить с наступлением темноты можно лишь при наличии освещения, зажженного фонаря спереди.

Движение на велосипедах разрешается только в крайнем правом ряду как можно ближе к тротуару или обочине. При наличии велосипедных дорожек велосипедисты обязаны двигаться только по ним.

Для обгона гужевой повозки, другого велосипедиста или объезда стоящего транспорта придется выезжать на полосу, по которой двигаются другие транспортные средства. Поэтому перед таким маневром велосипедисту следует подать сигнал поворота рукой. Сигналу левого поворота соответствует вытянутая в сторону левая рука либо правая, вытянутая в сторону и обязательно согнутая в локте под прямым углом (кистью вверх). Сигналу правого поворота соответствует правая рука, вытянутая в сторону, или левая, вытянутая в сторону и согнутая в локте под прямым углом (кистью вверх). Сигнал торможения подается поднятой вверх левой или правой рукой.

При повороте налево необходимо следить за тем, чтобы не создавать помех другим водителям, которые начали обгон.

Езда на велосипедах запрещается по тротуарам и пешеходным дорожкам садов, парков, бульваров.

Нередко подростки используют велосипед как развлечение и спорт. Желая показать свое мастерство перед сверстниками, они отпускают руль и едут, скрестив руки на груди. Однако малейшая неровность дороги, масляное пятно на ней, неловкость в движении – и в

результате теряется устойчивость, а потом следует и падение, что представляет серьезную опасность наезда на велосипедиста близко идущего транспорта, водитель которого не ожидает такой внезапной помехи его движению.

Очень опасно цепляться велосипедисту за борт движущегося грузового автомобиля. Отцепившись, велосипедист теряет устойчивость и может выехать на полосу встречного движения.

Водителям велосипеда запрещается перевозить пассажиров, кроме детей до 7 лет (на дополнительном сиденье, оборудованном подножками), а также запрещается перевозить груз, который выступает на 0,5 м по длине или ширине за габариты, или груз, мешающий управлению.

Велосипедисту запрещается поворот налево на дорогах с трамвайной линией и на дорогах, имеющих более одной полосы для движения в данном направлении. В этом случае водитель должен сойти с велосипеда и вести его руками, соблюдая правила для пешеходов. Запрещается буксировка велосипедов и мопедов.

Одной из причин не снижающегося уровня дорожного травматизма велосипедистов является то, что они в подавляющем большинстве не знают Правил дорожного движения, особенно если они по своей профессии не связаны с дорожным движением.

2.13. ПОЖАР! ПОЧЕМУ ГОРИМ?

Информация к размышлению. Тысячелетия назад люди научились добывать огонь. При соблюдении правил пожарной безопасности он послушен и верно служит нам: согревает и кормит нас. Но огонь бывает и смертельно опасным, когда забывают об осторожном обращении с ним. Выходя из повиновения, огонь не щадит никого и ничего – в языках пламени исчезали тысячи городов, несметные сокровища, бесценные творения искусства, созданные поколениями людей. Пожары издавна являлись одним из величайших бедствий, уносивших множество жизней и причинявших огромный материальный ущерб.

И ныне даже в высокоразвитых государствах, несмотря на колоссальный технический прогресс в области пожарной безопасности и защиты, огненная стихия собирает страшную дань с большим числом жертв. Так, например, пожар в одной из высотных гостиниц Сеула (Южная Корея) унес 163 человеческие жизни, в гостинице «Атлант» (США) – 119, в универсаме Осаки (Япония) – 119. В 1972 г пожар поглотил небоскреб «Андрюс» в бразильском городе Сан-Паулу: 179 человек погибли, 450 получили ожоги. Самый крупный по числу жертв пожар одного здания произошел в мае 1845 года в театре города Кантона (Китай). В огне погибли 1670 человек.

В России каждые 4-5 минут вспыхивает пожар. Каждый час в огне гибнет человек и около двадцати получают ожоги и травмы. Ежегодно по стране в пожарах погибают не менее 12 тысяч человек.

Почему горим? Основные причины пожаров на Смоленщине – это, прежде всего неосторожное обращение с огнем, шалости детей с огнем (каждый шестой пожар в жилом секторе происходит по вине детей), неисправность электрооборудования, нарушение правил пожарной безопасности при эксплуатации печей и бытовых электроприборов, а также участившиеся в последнее время случаи поджогов. Почти 50% «погорельцев» сгубил алкоголь. Нередко пожары возникают по причине курения в постели. Не раз приходилось слышать, что пожар – это случайность, от него не застрахован никто. Но это не так, чаще всего пожар – результат вопиющей беспечности, расхлябанности, халатного отношения людей к соблюдению правил пожарной безопасности. Оказывается, можно жить без пожаров: в 1992 году все пожарные из техасского города Туксон подали в отставку. Дело в том, что в городе за восемьдесят с лишним лет не было ни одного пожара, и пожарные решили переменить профессию.

Не только огонь опасен. На пожаре губит людей, лишает их здоровья не только открытый огонь, но и вдыхание горячего воздуха, токсичные продукты горения, потеря

видимости вследствие задымления, пониженная концентрация кислорода. Плотный дым, снижая видимость, препятствует эвакуации людей. Очень быстро дым вызывает раздражение слизистой оболочки глаз, что также ухудшает видимость. Кроме того, любой дым, выделяющийся при пожаре, содержит токсичные газы, и если органы дыхания не защищены, то порой хватает нескольких вдохов, чтобы потерять сознание и отравиться продуктами горения. Статистика показывает, что на пожаре люди гибнут в основном не от пламени, а от дыма.

Насколько страшны токсичные продукты горения, можно судить по пожару в одном из токийских универмагов, вспыхнувшему поначалу на третьем этаже. Так вот, в баре на седьмом этаже этого же здания погибли 118 человек, из них 22 пытались спастись, прыгая из окон, а 96 отравились, причем многие теряли сознание уже через 2-3 минуты, а через 4-5 минут наступала смерть.

При горении образуется до 100 видов химических соединений. По токсичности на первое место можно поставить оксид углерода. Он в 200-300 раз активнее кислорода вступает в реакцию с гемоглобином крови, вызывая кислородное голодание, головокружение, потерю сознания, остановку дыхания. Токсикологи утверждают, что почти 50% людей гибнет на пожарах от отравления именно этим газом и от недостатка кислорода.

Также смертельны отравления цианистым и хлористым водородом: эти яды образуются в большом количестве при горении шерстяных и шелковых изделий. Легко воспламеняются в квартире различные синтетические материалы, а при горении выделяют ядовитые вещества. В современных зданиях для облицовки квартир и служебных помещений широко используют полимерные и синтетические материалы, которые при горении выделяют много ядовитых веществ.

Вдыхание горячего воздуха с температурой свыше 100 градусов приводит к некрозу дыхательных путей, удушью, потере сознания и гибели через считанные минуты. Пониженное лишь на 3% содержание кислорода в воздухе значительно ухудшает двигательные функции, а на 14% – полностью нарушает координацию движений человека.

Число жертв резко возрастает от паники и ошибок в поведении людей на пожаре. Особенно это характерно при возгораниях в кинотеатрах, гостиницах, магазинах и других местах массового скопления людей, в жилищах. Подобные чрезвычайные ситуации были и остаются самыми опасными. Это объясняется способностью огня быстро распространяться в условиях многоэтажных зданий, с хорошей тягой от вентиляции и комбинированным воздействием на человека поражающих факторов пожара. Каждый пожарный знает, что не меньше, чем дым и огонь, опасен на пожаре страх, лишаящий человека разумного поведения. Часто во время пожара люди, например, прыгают со смертельной высоты, хотя возможности спасения далеко не исчерпаны. Их толкает на смерть ужас. Таким образом, они пытаются избежать нависшей опасности. Как спастись на пожаре? Что делать, если возник пожар?

2.14. ПОЖАР! ПОМОГИТЕ! А КАК?

Если в квартире вспыхнул огонь и возникло возгорание или начался пожар, постарайтесь немедленно осмотреть очаг возгорания и, если это в ваших силах, приступайте к его тушению. Помните: любой пожар начинается с загорания, которое нередко может ликвидировать один человек.

Пожарные утверждают: если загорелась квартира, сначала надо позвонить «01», потом вывести детей и престарелых и только потом тушить огонь своими силами. Но иногда в первую минуту пожар можно затушить стаканом воды, во вторую – ведром, в третью – пожарным водоемом. Так что принимать решение надо по обстановке. Нельзя тушить водой горючие жидкости, так как это только расширит очаг пожара, и нельзя тушить водой электрические провода во избежание получения электротравмы.

Вызывать пожарную команду нужно, указав точный адрес, место и характер

возгорания. Немедленно оповестите соседей об опасности. Затем, перекрыв газ и отключив электричество, взяв документы и наиболее ценные вещи, быстро покидайте квартиру и здание. Если путь отхода по лестнице отрезан, нужно выйти на балкон, плотно закрыть за собой дверь и криками привлечь внимание прохожих и пожарных. Для защиты людей очень важно своевременное оповещение о чрезвычайной ситуации и эвакуация из зоны очага. К сожалению, недопустимо много времени иногда теряется пострадавшими на сборы вещей.

Если загорелся телевизор, его надо сразу отключить от сети, а затем тушить – водой через верхние вентиляционные отверстия задней стенки, стоя сбоку или, набросив плотное одеяло, чтобы огонь не переметнулся, например, на шторы, и только после этого бежать за водой или огнетушителем.

Если у вас нет огнетушителя, подручными средствами могут быть: плотная ткань (лучше мокрая) и вода. Загоревшиеся шторы нужно сорвать и затоптать или бросить в ванну, заливая водой. Так же можно тушить одеяла, подушки. Не открывайте окна, так как огонь с приходом кислорода вспыхнет сильнее. Из-за этого же надо очень осторожно открывать дверь в комнату, где горит, – пламя может полыхнуть вам навстречу. Когда приходится тушить электропроводку или заливать ее водой, отключите электричество, чтобы избежать удара током.

При тушении огня всеми способами защищайтесь от дыма. Дышите через мокрую тряпку. Если есть возможность – защитите легкие противогазом с гопкалитовым патроном или дополнительной насадкой ДПГ-1 (для защиты от окиси углерода). Однако следует учесть, что количество кислорода в помещении быстро снижается и даже в противогазе (кроме изолирующего) можно потерять сознание.

По задымленным коридорам пробирайтесь на четвереньках или ползком – внизу меньше дыма. Закрывайте за собой дверь – пламя уменьшается без притока кислорода, а то и вовсе может погаснуть. Отправляясь на поиски людей, обвяжитесь веревкой: кто-то должен вас страховать. Без веревки в сильном дыму трудно отыскать обратную дорогу.

При тушении пожара, прежде чем войти в горящее помещение накройтесь мокрым покрывалом (пальто, плащом и т.п.). Если на вас загорелась одежда, ложитесь на землю и перекачивайтесь, сбивая пламя. Бежать нельзя – это еще больше раздует огонь. На человека в горящей одежде набросьте пальто, плащ, покрывало и плотно прижмите. Используя одежду и накидки для защиты от огня, никогда не надевайте синтетические вещи. Выходите из зоны пожара в наветренную сторону.

Если дым – в подъезде, постарайтесь осторожно выяснить, что происходит, обязательно закрыв за собой дверь, иначе квартира превратится в дымоход. Если дым явно угрожает дыханию, не пытайтесь спуститься ниже – звоните «01». Закройте дверь, забейте щели мокрыми тряпками, заткните вентиляционные отверстия. Выключите электричество и перекройте газ. Наполните водой ванну и другие большие емкости. Снимите занавески, так как стекла под воздействием тепла могут треснуть и огонь легко найдет, на что переключиться. Отодвиньте от окна все предметы, которые могут загореться. Облейте пол и двери водой понизив, таким образом, температуру и ждите пожарных.

Если единственным путем к спасению окажется окно, подумайте, как сократить высоту прыжка (веревки, связанные простыни и т.д.) или же прыгнуть на полотняные покрытия грузовика, крышу машины, цветник, навес, а перед прыжком бросить вниз матрасы, подушки, ковры, чтобы смягчить падение. Если вы живете не на нижнем этаже, не пытайтесь выбежать из дома, а тем более спуститься на лифте. Лифт в любую минуту могут отключить и если пройти два-три лестничных пролета без защиты – можно отравиться продуктами горения. В этом случае естественная реакция человека поскорее выбежать из дыма может погубить.

Безусловно, «пересидеть» пожар можно лишь в современном доме, где нет деревянных перекрытий, балок, вентиляционных коробок. Дом старой постройки надо немедленно покидать, воспользовавшись пожарной лестницей.

Одна из самых частых причин гибели – пьяный сон с сигаретой в руке. Истлеет обычно угол подушки или одеяла, а человек погиб. Глава семьи, покурив на ночь на кухне, бросает окурки в пластмассовое мусорное ведро, оно тлеет, и через час вся семья умирает во сне. Таких случаев немало знает каждый боец пожарной охраны.

Чрезвычайно важно помнить: при возникновении пожара необходимо опасаться не только высокой температуры, задымленности и загазованности, но и обрушения конструкций зданий, взрывов технологического оборудования и приборов, падения обгоревших предметов.

Самое главное на пожаре – это спасение людей, в первую очередь детей.

2.15. ПОЖАР! КАК СПАСАТЬ ДЕТЕЙ?

Спасая детей, не забывайте о собственной безопасности. С этой целью розыск детей в задымленных помещениях осуществляйте по двое: один разыскивает, а второй страхует его с помощью веревки, находясь в менее опасном месте. Помните, что обычный противогаз не защищает от угарных газов. Спасатели, как правило, работают в противогазах с гопкалитовой фильтрующей коробкой, дополнительным защитным патроном ДПП-1 или используют кислородные изолирующие приборы КИП-8. Если подобными средствами защиты воспользоваться нельзя, то, прежде чем войти в горящее помещение, накройтесь с головой мокрым покрывалом, пальто, плащом, куском плотной ткани. Дверь в задымленное помещение открывайте осторожно, медленно, чтобы избежать вспышки пламени от быстрого притока воздуха.

В сильно задымленном помещении двигайтесь по участкам с относительно хорошей видимостью – вблизи окон и дверей, придерживаясь какой-либо стены, а также ползком или пригнувшись.

Помните: маленькие дети от страха прячутся чаще всего под кроватями, диванами, столами, в шкафы, кладовки, туалетные и ванные комнаты, забиваются в углы, на зов незнакомых голосов в большинстве случаев не откликаются.

Если отыскивали ребенка в горящем помещении, накиньте на него увлажненную простыню, скатерть, одеяло, а рот и нос прикройте мокрым платком, шарфом, косынкой и немедленно выходите из зоны огня и дыма.

Если на ребенке загорелась одежда, как можно скорее набросьте на него мокрое или даже сухое покрывало, портьеру, шерстяное (не нейлоновое) одеяло, ковер, любую ткань и прижмите его к телу, чтобы прекратить доступ воздуха и остановить горение. Следите, чтобы ребенок, на котором горит одежда, не побежал – пламя только усилится. Ни в коем случае не тушите одежду при помощи огнетушителя – может произойти химический ожог.

Если невозможно вывести детей, воспользовавшись лестничными клетками, то попробуйте опустить ребенка через окно, балкон, лоджию, к которым подаются автомобильные подъемники, выдвижные и приставные лестницы. В крайнем случае, с высоты 2-4-го этажа детей спускают на землю с помощью прочной веревки или связанных простыней. Одним концом надежно обвязывают ребенка, а другой закрепляют к тяжелому предмету, батареем отопления, но не к оконной раме, так как под тяжестью она может сорваться. Затем, обмотав веревку вокруг рук, начинают медленно спускать ребенка на землю.

Первая помощь при ожогах должна быть экстренной, особенно в тяжелых случаях. Как можно скорее уложите пострадавшего так, чтобы обгоревшая часть тела была наверху. Лейте на поврежденную часть холодную воду в течение 10 минут для того, чтобы прекратить горение и облегчить боль. Если поблизости нет воды, подойдет любая холодная жидкость, например, молоко или напитки. Однако процедура охлаждения не должна затягивать срочную госпитализацию пострадавшего. При охлаждении обожженной части следите за состоянием дыхания и пульса и подготовьтесь к реанимации. Не переохладите пострадавшего. В этой процедуре есть опасность понизить температуру тела до

недопустимых пределов (переохлаждения).

Осторожно снимите с пораженной области кольца, часы, ремни, обувь, плотную одежду. Это надо сделать до того, как начнет развиваться отек.

Не удаляйте присохшие к ране предметы. Не прикасайтесь к пораженному участку. Не вскрывайте ожоговые волдыри. Не наносите на ожог лосьоны, мази или жир.

Ожоги исключительно подвержены инфекции, поэтому их надо защитить от микробов. Для этого все ожоговые раны должны быть накрыты стерильным бинтом, полотняной материей, предварительно проглаженной утюгом. При обширных ожогах пострадавшего заворачивают в чистую, проглаженную простыню. Для поврежденной ладони или стопы можно использовать чистый полиэтиленовый мешок, который следует зафиксировать бинтом.

Доступным средством борьбы с ожоговым шоком является обильное питье, если нет признаков повреждения внутренних органов и пострадавший в сознании. Рекомендуется пить до 5 литров теплой воды, растворив предварительно в каждом литре по 1 столовой ложке поваренной соли и 1 чайной ложке питьевой соды. Полезно вместе с питьем дать пострадавшему обезболивающие таблетки и сердечные капли. Организуйте срочную госпитализацию. В очаге поражения пострадавшему в порядке первой медицинской помощи вводят обезболивающие средства, накладывают асептические повязки и транспортную иммобилизацию обожженных конечностей. При этом повязки накладывают поверх одежды, если она прилипла к ожоговой ране.

2.16. В ОГНЕ ПРАВДЫ НЕТ

Чрезвычайные огненные ситуации случаются довольно часто, в том числе – зимой, особенно в жилых домах с печным отоплением. Пожалуй, по повторяемости среди всех бед и несчастий пожары – неоспоримые лидеры. В Смоленске и области в 1997 году произошло 2625 пожаров. В огне погибли 187 человек, в том числе 8 детей, получили травмы 115 человек, из них – 9 детей. За 1998 год зарегистрировано 2553 пожара. В огне погибли 170 человек, в их числе – 12 детей. При тушении пожаров спасен 361 человек.

В борьбе с огненной стихией человек зачастую оказывается беспомощным, требуется немедленное вмешательство профессионалов. Понадеявшись на собственные силы при тушении огня, человек поздно оповещает пожарных, и в результате огонь разрастается до пятой категории. Это одно из опасных заблуждений: «Я сам справлюсь с огнем». В таких случаях говорят: «Пламя нужно тушить стаканом воды. Не успел – и озера не хватит».

Памятна страшная трагедия, происшедшая в деревне Карпики Рославльского района, когда случился пожар в жилом деревянном доме. В огне погибли 40-летний хозяин и четверо детей – 5, 8, 9 и 14 лет. Получили ожоги и были госпитализированы 35-летняя супруга хозяина дома, а также двое детей – 2 и 7 лет. Причиной пожара стало курение в постели. Вот какую немыслимую цену пришлось заплатить за одну непогашенную сигарету! 28 октября 1995 года в Бакинском метро произошел взрыв, возник пожар. В ядовитом дыму задохнулись почти 300 человек, среди них 28 детей. Особую опасность представляет угарный газ, быстродействующий яд, в чистом виде не имеющий запаха. Приведем еще один случай на пожаре в гостиничном комплексе «Россия» 25 февраля 1977 года. Вскрыв один из номеров на 16-м этаже гостиницы, пожарные застыли, пораженные увиденным: прихожая залита ярким светом люстры, в комнате мерцает голубой экран, теледиктор комментирует новости, а в мягких креслах застыли обитатели «люкса» с безмятежно-спокойными лицами, будто бы умиротворенно смотрят телевизор. Но это были уже безжизненные тела. Врач констатировал отравление угарным газом.

Надо иметь в виду, что огонь и дым хорошо распространяются по стоякам электропроводок и по лифтовым шахтам. Поэтому на пожаре ни в коем случае нельзя пользоваться лифтом в надежде выбраться поскорее из полыхающего здания: после отключения электроэнергии можно застрять между этажами или просто не доехать живым

до первого этажа.

Огонь быстро охватывает практически все аварийные выходы в здании. Нормальная реакция каждого, кто находится в опасном месте, – поскорее выбраться. Однако нередко неуверенность в том, что ему не удастся пройти сквозь дым целым и невредимым, даже хорошо зная расположение аварийных выходов, порождает страх, останавливает человека. Тогда его судьба – в руках профессионалов. Используя воздушно-дыхательные аппараты, пожарные совершают поквартирный обход, если позволяет обстановка, и выводят людей из горящего здания.

Подробности пожара в гостиничном комплексе «Россия» долгое время замалчивались по причине режима тогдашней гипертрофированной секретности. Лишь в последнее время появились в прессе новые факты о давней трагедии. Там для эвакуации жильцов с 14-17 этажей использовались штурмовые лестницы с крыши соседнего концертного зала гостиницы «Россия», так как пожарные авто лестницы тогда доставали только до седьмого этажа. И когда пожарные появились в оконном проеме банкетного зала, их едва не скинула вниз обезумевшая от ужаса толпа людей, оказавшихся в огненной ловушке. Предотвратив панику, пожарные подали команду: «Полотенца, наволочки, платки смочить водой! Дышать только через них! По одному – к окну и по лестнице вниз марш! Не бойтесь высоты – мы страхуем!» Так, одного за другим, удалось вывести 43 человека. Остальные (находившиеся в 22-этажной высотной башенке, где располагались номера люкс повышенной комфортности, три ресторана с банкетными залами и барами) двинулись вниз по лестничному маршу в общей цепочке, как альпинисты, крепко держась за связанные друг с другом узкие полоски оконных штор, чтобы не потерять ориентировку в дымном мареве. Впереди шли пожарные в специальных защитных комбинезонах. Время от времени они передавали по цепочке изолирующие противогазы: «Дыхни пару раз и передай дальше...» И, надо сказать, не одну человеческую жизнь спасли эти несколько глотков очищенного от газов воздуха.

Когда горело здание Самарского УВД (10.08.1999), не было под руками даже обыкновенного брезентового тента, чтобы смягчить удар при падении с высоты.

Люди выпрыгивали из окон, так как пожарные лестницы не доставали до верхних этажей, и милиционеры внизу ложились, подставляя спрыгнувшим собственные спины, закрыв руками голову.

На одном из предприятий при тушении пожара пожарные столкнулись с необычным явлением: чем больше они заливали водой пламя, тем мощнее оно становилось. Находившийся при этом опытный химик определил в странном полыхающем веществе литий, который гасить водой ни в коем случае нельзя. Огонь тогда удалось потушить песком.

Анализируя чрезвычайные ситуации, специалисты сталкиваются с фактами, когда закрыты ворота и железные двери, которые приходится взламывать, чтобы проехать пожарным машинам. На многих предприятиях отсутствует противопожарная сигнализация, в действии находится старая электропроводка и часто вызов службы «01» происходит несвоевременно: надеются потушить пожар своими силами и не вызывают пожарных из-за боязни, что те обнаружат у них массовые нарушения правил противопожарной безопасности.

Каковы основные причины возгорания? Они общеизвестны. Чаще всего (до 40%) – неосторожное обращение с огнем, затем – нарушение правил безопасности при эксплуатации электрооборудования и электробытовых приборов (более 25%). Причиной пожаров бывают также неисправности печного отопления, просто поджоги, детские шалости.

Глава 3. СОЦИАЛЬНЫЕ (КРИМИНАЛЬНЫЕ) ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ.

3.1. ТЕЛЕФОННЫЙ ТЕРРОРИЗМ

В настоящее время телефон является основным каналом поступления сообщений, содержащих информацию о заложенных взрывных устройствах, о захвате людей в

заложники, вымогательстве и шантаже.

Как правило, фактор внезапности, возникающее паническое, а порой и шоковое состояние, да и сама полученная информация приводят к тому, что человек оказывается не в состоянии правильно отреагировать на звонок, оценить реальность угрозы и получить максимум сведений из разговора.

Звонки с угрозами могут поступить лично вам и содержать, например, требования выплатить значительную сумму денег.

Если на ваш телефон уже ранее поступали подобные звонки или у вас есть основания считать, что они могут поступить, в обязательном порядке установите на телефон автоматический определитель номера (АОН) и звукозаписывающее устройство.

При наличии АОНа сразу запишите определившийся номер телефона в тетрадь, что позволит избежать его случайной утраты.

При наличии звукозаписывающей аппаратуры сразу же извлеките кассету (минидиск) с записью разговора и примите меры к ее сохранности. Обязательно установите на ее место другую кассету.

Помните, что без номера звонившего и фонограммы разговора у правоохранительных органов крайне мало материала для работы и отсутствует доказательная база для использования в суде.

При отсутствии звукозаписывающей аппаратуры и АОНа значительную помощь правоохранительным органам для предотвращения совершения преступлений и розыска преступников окажут следующие ваши действия:

- постарайтесь дословно запомнить разговор и зафиксировать его на бумаге;
 - по ходу разговора отметьте пол и возраст звонившего, особенности его речи:
 - голос (громкий или тихий, низкий или высокий), – темп речи (быстрый или медленный),
 - произношение (отчетливое, искаженное, с заиканием, шепелявое, с акцентом или диалектом),
 - манера речи (развязная, с издевкой, с нецензурными выражениями);
 - обязательно отметьте звуковой фон (шум автомашин или железнодорожного транспорта, звук теле– или радиоаппаратуры, голоса, другое);
 - отметьте характер звонка – городской или междугородный;
 - обязательно зафиксируйте точное время начала разговора и его продолжительность.
- Необходимо, если это возможно, в ходе разговора получить ответы на следующие вопросы:
- куда, кому, по какому телефону звонит этот человек?
 - какие конкретные требования он (она) выдвигает?
 - выдвигает требования он (она) лично, выступает в роли посредника или представляет какую-то группу лиц?
 - на каких условиях он (она) или они согласны отказаться от задуманного?
 - как и когда с ним (с ней) можно связаться?
 - кому вы можете или должны сообщить об этом звонке?

Постарайтесь добиться от звонящего максимально возможного промежутка времени для принятия вами решений по «удовлетворению его требований» или совершения каких-либо иных действий.

Не бойтесь запугиваний преступников, по окончании разговора немедленно сообщите о нем в правоохранительные органы. Если есть опасения, что ваш телефон прослушивают преступники – перезвоните с другого номера. Практика показывает, что сокрытие факта подобных угроз значительно осложняет положение и способствует безнаказанному совершению преступления.

Кроме угроз, выдвигаемых по телефону лично вам, преступники могут использовать ваш номер телефона для сообщения информации, которую вы должны будете передать в правоохранительные органы. Например, на ваш телефон поступает звонок, в котором неизвестный сообщает, что ваш дом заминирован. При ведении разговора такого рода

старайтесь следовать изложенным выше рекомендациям и получить максимально возможную информацию. По его окончании немедленно сообщите эту информацию в правоохранительные органы.

Информация к размышлению. Ежегодно по Смоленской области регистрируется около 50 телефонных звонков с угрозой взрыва, из них около 40 – в Смоленске. Злоумышленники сообщали о заложенной бомбе то у здания Смоленского экспериментального театра драмы, то в универсаме, то в мед академии и т. д.

Когда в Ижевске за один только месяц прозвучало более 40 подобных телефонных угроз, то в результате оперативно принятых мер удалось задержать 17 подозреваемых: 14 из звонивших – школьники. Как это удалось сделать? Не перенять ли опыт смоленским службам МВД? В Ижевске было решено на короткий срок сократить количество работающих уличных телефонов-автоматов: именно с них чаще всего поступают угрозы. Оставшиеся не отключенные телефоны взяли под контроль, организовали постоянное дежурство патрульных машин вблизи телефонов-автоматов, особенно в районе школ и других учебных заведений; установили дежурство специалистов на АТС, которые «засекали» сообщения злоумышленников и по прямым каналам связи передавали дежурным на МВД. На задержанных были заведены уголовные дела и переданы в суд.

Зачастую такие угрозы оказываются ложными. Но случаются взрывы и в действительности.

Как защитить население, рабочих и служащих предприятий, детей в детских учреждениях, учащихся в школах, больных и медперсонал в лечебных учреждениях, когда возникнет угроза взрыва?

Единственный эффективный способ защиты в наших нынешних условиях – это эвакуация людей в безопасное место.

Сообщение об эвакуации может поступить не только в случае обнаружения взрывного устройства и ликвидации последствий совершенного террористического акта, но и при пожаре, стихийном бедствии и т.п.

Получив сообщение от представителей властей или правоохранительных органов о начале эвакуации, соблюдайте спокойствие и четко выполняйте их команды.

Если вы находитесь в квартире, выполните следующие действия:

- возьмите личные документы, деньги и ценности;
- отключите электричество, воду и газ;
- окажите помощь в эвакуации пожилых и тяжело больных людей;
- обязательно закройте входную дверь на замок – это защитит квартиру от возможного проникновения мародеров.

Не допускайте паники, истерик и спешки. Помещение покидайте организованно.

Возвращайтесь в покинутое помещение только после разрешения ответственных лиц.

Помните, что от согласованности и четкости ваших действий будет зависеть жизнь и здоровье многих людей.

Детей и персонал детсада можно эвакуировать в соседний сад или на автобусе – в более отдаленный, о чем надо обязательно сообщить родителям.

Директорам школ по должности в обязанности вменяется не реже одного раза в полугодие отрабатывать со школьниками действия на случай экстренной эвакуации. Необходимо предусмотреть место сбора, где должны находиться учащиеся во время осмотра школы, например, в актовом зале административного здания, расположенного через дорогу, и т. д. Посты ОМОН исключают вход в школу посторонних. Чтобы не допустить паники, следует проводить эвакуацию под видом тренировки по гражданской обороне, сократив до минимума количество лиц, знающих об истинной причине проводимых мероприятий.

Информации руководителям предприятий, организаций и учреждений.

В настоящее время телефон является основным каналом поступления сообщений, содержащих информацию о заложенных взрывных устройствах, о захвате людей в заложники, вымогательстве и шантаже.

Значительную помощь правоохрательным органам при проведении оперативно-розыскных мероприятий по данным фактам окажут следующие действия предупредительного характера:

- проведение инструктажей персонала о порядке действий при приеме телефонных сообщений с угрозами террористического характера;
- оснащение телефонов объекта, указанных в официальных справочниках, автоматическими определителями номера (АОНами) и звукозаписывающей аппаратурой.

Не оставляйте без внимания ни одного подобного сигнала. Обеспечьте своевременную передачу полученной информации в правоохрательные органы.

Информация руководителям лечебных учреждений.

В марте месяце в родильный дом № 2 г. Москвы по телефону сообщили о заложенной в подвале бомбе. Было принято решение о немедленной эвакуации всех из роддома. Часть пациенток – около 20 человек – сочли возможным отпустить домой: они звонили родственникам, и за ними приезжали. Около 80 женщин, послеродовых, вместе с малышами, закутанными в одеяла (на улице было еще холодно), перевезли в соседние родильные дома на машинах скорой медицинской помощи. Эвакуация длилась 45 минут.

Через месяц аналогичный звонок-угроза раздался утром в 15-й городской больнице. Для эвакуации почти полутора тысяч больных в другие лечебные учреждения были задействованы 3 автобуса, снятые с одного из маршрутов, 4 реанимобиля и около 50 машин скорой помощи. Среди больных около 300 человек находились в тяжелом состоянии после операции, некоторые – в шоковом. Их вывозили на специальных каталках из реанимационного отделения. Эвакуация всех больных заняла менее часа.

К счастью, взрывного устройства при досмотре не оказалось в обоих случаях.

Что делать, если вы по телефону получили известие о теракте? Прежде всего, необходимо соблюдать спокойствие. Затем в разговоре попытаться определить мотивы вероятного теракта, место возможной закладки взрывных устройств, их количество, время срабатывания. При этом следует затянуть разговор по телефону, собрать как можно больше информации о звонившем: как произносит слова – медленно, быстро, вяло, с заиканием, с акцентом, с дефектами речи; голос – тембр, громкость, хриплый, нетрезвый; манера говорить – спокойная, уверенная, невнятная, бессвязная, озлобленная, равнодушная, вежливая или непристойная: посторонние шумы, сопровождающие разговор, – шум улицы, телефонных разговоров, станков, гул трамвая, другой голос и т. д.

При наличии определителя надо установить номер телефона звонившего. После окончания разговора, а лучше во время его проведения, не положив трубку, по другому телефону доложить дежурному по МВД. Если говоривший бросил трубку, положите свою рядом с телефоном – канал связи будет сохраняться еще больше часа.

Если есть возможность, неплохо воспользоваться магнитофоном. Запись может быть отправлена в отдел фоноэкспертизы, где особая аппаратура разделит слова на звуки, нарисует график произнесенных слов, который у каждого человека неповторим, и никакие попытки исказить, замаскировать свой голос не помогут злоумышленнику. Виновные могут быть подвергнуты лишению свободы на срок до 5 лет, а родителям несовершеннолетних террористов придется в судебном порядке возместить все расходы, связанные с организацией и проведением мероприятий по ликвидации последствий звонка.

Что делать, если обнаружено взрывное устройство? Не трогая его, организовать охрану, исключив доступ посторонних. Провести экстренную эвакуацию персонала из здания на безопасное расстояние, при необходимости провести экстренную остановку производства. Отключить подачу в здание газа, электроэнергии и тепла.

Будьте начеку: в следующий раз анонимный злоумышленник может и не шутить, и тогда... Думать об этом, честно говоря, не хочется. А надо!

3.2. ВДРУГ В ПОРТФЕЛЕ БОМБА, А В ПИСЬМЕ ПЛАСТИКОВАЯ МИНА?

В последние годы в стране возросло число террористических актов – с применением различных взрывных устройств. Сравнительно легко специалисты обнаруживают и обезвреживают штатные мины, снаряды, гранаты и т. п. Но значительно сложнее отыскать, обезвредить или ликвидировать самодельные, нестандартные взрывные устройства. Преступники, как правило, помещают их в обыкновенные портфели, сумки, банки, пакеты и затем будто случайно оставляют в многолюдных местах. В таком случае трудно отличить сумку с находящейся в ней взрывчаткой от такой же сумки, действительно забытой рассеянным пассажиром, скажем, в трамвае, троллейбусе или автобусе.

Вот почему требуют особенного внимания бесхозные предметы в транспорте, кинотеатре, магазине или на вокзале, митинге.

Если обнаруженный предмет не должен, как нам кажется, находиться «в этом месте и в это время», не оставляйте этот фат без внимания.

Если вы обнаружили забытую или бесхозную вещь в общественном транспорте, опросите людей, находящихся рядом. Постарайтесь установить, чья она или кто мог ее оставить. Если хозяин не установлен, немедленно сообщите о находке водителю (машинисту).

Если вы обнаружили подозрительный предмет в подъезде своего дома, опросите соседей, возможно, он принадлежит им. Если владелец не установлен – немедленно сообщите о находке в ваше отделение милиции.

Если вы обнаружили подозрительный предмет в учреждении, немедленно сообщите о находке администрации.

Во всех перечисленных случаях:

- не трогайте, не вскрывайте и не передвигайте находку;
- зафиксируйте время обнаружения находки;
- постарайтесь сделать так, чтобы люди отошли как можно дальше от опасной находки;
- обязательно дождитесь прибытия оперативно-следственной группы;
- не забывайте, что вы являетесь самым важным очевидцем.

Помните: внешний вид предмета может скрывать его настоящее назначение. В качестве камуфляжа для взрывных устройств используются обычные бытовые предметы: сумки, пакеты, свертки, коробки, игрушки и т.п.

Родители! Вы отвечаете за жизнь и здоровье ваших детей. Разъясните детям, что любой предмет, найденный на улице или в подъезде, может представлять опасность.

Еще раз напоминаем:

Не предпринимайте самостоятельно никаких действий с находками или подозрительными предметами, которые могут оказаться взрывными устройствами – это может привести к их взрыву, многочисленным жертвам и разрушениям!

Если вы заметили вещь без хозяина, надо обратиться к работнику милиции или другому должностному лицу. Нельзя прикасаться к находке. К сожалению, в некоторых случаях (например, в вагоне электрички, переполненном дачниками, грибниками) остается надеяться только на везение. Если происходит взрыв, то наступает следующая опасность – пожар и паника.

Иногда террористы используют почтовый канал. Так, взрывом устройства, присланного в почтовом конверте, был искалечен секретарь военного атташе британского посольства в США, а также секретарь эксперта по ракетам профессора Пильтца в Германии.

Для писем с пластиковой миной характерна необычная толщина, упругость, вес не менее 50 г и тщательная упаковка. На конверте могут быть различные пятна, проколы, возможен специфический запах. Должно насторожить настойчивое желание вручить письмо непременно в руки адресата и надписи типа: «Вскрыть только лично», «Лично в руки», «Секретно» и т. п. Подозрительное письмо нельзя открывать или сгибать, нагревать или опускать в воду. В подобных случаях, прежде всего, страдает именно секретарь, так как один из традиционных вариантов защиты для руководителя – никуда не входить первым и принимать предметы только из рук телохранителя или секретаря.

Угрозы в письменной форме могут поступить к вам как по почте, так и в различного рода анонимных материалах (записках, надписях, информации на дискете и т.д.).

После получения такого документа обращайтесь с ним максимально осторожно.

Постарайтесь не оставлять на нем отпечатков своих пальцев.

Не мните документ, не делайте на нем пометок. По возможности уберите его в чистый плотно закрываемый полиэтиленовый пакет и поместите в отдельную жесткую папку.

Если документ поступил в конверте – его вскрытие производите только с левой или правой стороны, аккуратно отрезав кромки ножницами.

Сохраняйте все: сам документ с текстом, любые вложения, конверт и упаковку, – ничего не выбрасывайте.

Не расширяйте круг лиц, знакомых с содержанием документа.

Все это поможет правоохранительным органам при проведении последующих криминалистических исследований.

Прием от граждан анонимных материалов, содержащих различного рода угрозы и требования, оформляется их письменным заявлением или протоколом принятия устного заявления о получении или обнаружении таких материалов.

Угрозы в письменной форме могут поступить на предприятие как по почте, так и в результате обнаружения различного рода анонимных материалов (записок, надписей, информации на дискете и т.д.).

Обеспечьте четкое соблюдение персоналом объекта правил обращения с анонимными материалами:

1. После получения такого документа обращайтесь с ним максимально осторожно, по возможности уберите его в чистый плотно закрываемый полиэтиленовый пакет и поместите в отдельную жесткую папку.

2. Постарайтесь не оставлять на нем отпечатков своих пальцев.

3. Если документ поступил в конверте – его вскрытие производите только с левой или правой стороны, аккуратно отрезая кромки ножницами.

4. Сохраняйте все: сам документ с текстом, любые вложения, конверт и упаковку – ничего не выбрасывайте

5. Не расширяйте круг лиц, знакомившихся с содержанием документа.

6. Анонимные материалы направляются в правоохранительные органы с сопроводительным письмом, в котором указываются конкретные признаки анонимных материалов (вид, количество, каким способом и на чем исполнены, с каких слов начинается и какими заканчивается текст, наличие подписи и т.п.), а также обстоятельства, связанные с их распространением, обнаружением или получением

7. Анонимные материалы не должны сшиваться, склеиваться, на них не разрешается делать надписи, подчеркивать или обводить отдельные места в тексте, писать резолюции и указания, также запрещается их мять и сгибать. При исполнении резолюций и других надписей на сопроводительных документах не должно оставаться давленных следов на анонимных материалах.

8. Регистрационный штамп проставляется только на сопроводительных письмах организации и заявлениях граждан, передавших анонимные материалы в инстанции.

Примите меры к сохранности и своевременной передаче в правоохранительные органы полученных материалов.

В последнее время на объектах участились случаи обнаружения подозрительных предметов, которые могут оказаться взрывными устройствами. Что предпринимать для уменьшения вероятности нахождения их на территории, как вести себя при их обнаружении?

В качестве мер предупредительного характера рекомендуем:

- ужесточение пропускного режима при входе и въезде на территорию объекта, установку систем сигнализации, аудио– и видеозаписи;

- ежедневные обходы территории предприятия и осмотр мест сосредоточения опасных веществ на предмет своевременного выявления взрывных устройств или подозрительных

предметов;

- периодическую комиссионную проверку складских помещений;
- более тщательный подбор и проверку кадров;
- организацию и проведение совместно с сотрудниками министерства по чрезвычайным ситуациям, правоохранительных органов инструктажей и практических занятий по действиям при чрезвычайных происшествиях;
- при заключении договоров на сдачу складских помещений в аренду в обязательном порядке включать пункты, дающие право администрации предприятия при необходимости осуществлять проверку сдаваемых помещений по своему усмотрению.

В случае обнаружения подозрительного предмета незамедлительно сообщите о случившемся в правоохранительные органы телефонам территориальных подразделений ФСБ, МВД, МЧС России.

До прибытия оперативно-следственной группы дайте указание сотрудникам находиться на безопасном расстоянии от обнаруженного предмета.

В случае необходимости приступите к эвакуации людей согласно имеющемуся плану.

Помните: в соответствии с законодательством руководитель несет персональную ответственность за жизнь и здоровье своих сотрудников.

- Обеспечьте возможность беспрепятственного подъезда к месту обнаружения подозрительного предмета автомашин правоохранительных органов, сотрудников министерства по чрезвычайным ситуациям, пожарной охраны, скорой медицинской помощи, служб эксплуатации.

- Обеспечьте присутствие лиц, обнаруживших находку, до прибытия оперативно-следственной группы и фиксацию их установочных данных.

- Во всех случаях дайте указание не приближаться, не трогать, не вскрывать и не перемещать находку. Зафиксируйте время ее обнаружения.

Помните: внешний вид предмета может скрывать его настоящее назначение. В качестве камуфляжа для взрывных устройств используются обычные бытовые предметы, сумки, пакеты, свертки, коробки, игрушки и т.п.

Еще раз напоминаем: не предпринимайте самостоятельно никаких действий с взрывными устройствами или подозрительными предметами – это может привести к взрыву, многочисленным жертвам и разрушениям!

Очень часто для устранения неудобных кому-то лиц минировать автомобиль. Если вы по каким-то причинам опасаетесь минирования, воспользуйтесь маленькими хитростями «информационной» защиты: в салоне и на капоте установите свои «секреты», например, обломок спички на определенном уровне или приклеенный волосок. Если «сигнализация» нарушена, не заводите машину, загляните под днище, нет ли чистого пятна или проводка. Проведите по краю крышки капота: зазубрины скажут о том, что его вскрывали. Если зазубрин нет, поднимайте крышку капота осторожно, а, увидев провод, закрепленный на ней внутри, осторожно опустите. При малейшем подозрении (провод, новая вещь – термометр, часы) обращайтесь к специалистам.

Эксперты-криминалисты отмечают также следующие признаки, указывающие на опасность взрыва: неизвестные свертки, детали в машине или снаружи; натянутая проволока, шнур, провода или изоляционная лента, свисающая из-под машины, свежие царапины и жирные пятна на стеклах, незнакомый запах (некоторые взрывчатки пахнут суповой приправой).

Если граната (или незнакомый предмет) выкатилась вам под ноги, когда вы открыли дверцу машины, знайте: у вас есть до трех секунд времени на бросок в сторону.

Известны случаи, когда «господа из группы риска» в Целях собственной безопасности просили доверчивого соседа за небольшую плату заводить и разогревать свою машину или открывать дверь в квартиру. Будьте осторожны при подобных просьбах, если вам ваша жизнь дороже денег.

3.3. ЗАХВАТ В ЗАЛОЖНИКИ

Любой человек по стечению обстоятельств может оказаться заложником у преступников. При этом они, преступники, могут добиваться достижения политических целей, получения выкупа и т.п.

Во всех случаях ваша жизнь становится предметом торга для террористов.

Захват может произойти в транспорте, в учреждении, на улице, в квартире.

Если вы оказались заложником, рекомендуем придерживаться следующих правил поведения:

- не допускайте действий, которые могут спровоцировать нападающих к применению оружия и привести к человеческим жертвам;
 - переносите лишения, оскорбления и унижения, не смотрите в глаза преступникам, не ведите себя вызывающе;
 - при необходимости выполняйте требования преступников, не противоречьте им, не рискуйте жизнью окружающих и своей собственной, старайтесь не допускать истерик и паники;
 - на совершение любых действий (сесть, встать, попить, сходить в туалет) спрашивайте разрешение;
 - если вы ранены, постарайтесь не двигаться, этим вы сократите потерю крови;
- Помните: ваша цель – остаться в живых.

Будьте внимательны, постарайтесь запомнить приметы преступников, отличительные черты их лиц, одежду, имена, клички, возможные шрамы и татуировки, особенности речи и манеры поведения, тематику разговоров и т.д.

Помните, что, получив сообщение о вашем захвате, спецслужбы уже начали действовать и предпримут все необходимое для вашего освобождения.

Во время проведения спецслужбами операции по вашему освобождению неукоснительно соблюдайте следующие требования:

- лежите на полу лицом вниз, голову закройте руками и не двигайтесь;
- ни в коем случае не бегите навет вичу сотрудникам спецслужб или от них, так как они могут принять вас за преступника;
- если есть возможность, держитесь подальше от проемов дверей и окон.

Если вам стало известно о готовящемся или совершенном преступлении, немедленно сообщите об этом территориальные органы МЧС, ФСБ или МВД по месту жительства.

Любой объект может стать местом захвата или удержания заложников. При этом преступники могут добиваться достижения своих политических целей или получения выкупа. В подобных ситуациях в качестве посредника при переговорах террористы обычно используют руководителей объектов.

Во всех случаях жизнь людей становится предметом торга и находится в постоянной опасности.

Захват всегда происходит неожиданно. Вместе с тем выполнение мер предупредительного характера (ужесточение пропускного режима при входе и въезде на территорию объекта, установка систем сигнализации, аудио- и видеозаписи, проведение более тщательного подбора и проверки кадров, организация и проведение совместно с сотрудниками правоохранительных органов инструктажей и практических занятий по действиям при чрезвычайных происшествиях) поможет снизить вероятность захвата людей на объекте.

При захвате людей в заложники необходимо:

- о сложившейся на объекте ситуации незамедлительно сообщить в правоохранительные органы;
- не вступать в переговоры с террористами по собственной инициативе;
- принять меры к беспрепятственному проходу (проезду) на объект сотрудников правоохранительных органов. МЧС, автомашин скорой медицинской помощи;

- по прибытии сотрудников спецподразделений ФСБ и МВД оказать им помощь в получении интересующей их информации;
- при необходимости выполнять требования преступников, если это не связано с причинением ущерба жизни и здоровью людей, не противоречить преступникам, не рисковать жизнью окружающих и своей собственной;
- не допускать действий, которые могут спровоцировать нападающих к применению оружия и привести к человеческим жертвам.

3.4. КАК СНЯТЬ СТРЕСС И ПОВЫСИТЬ СВОЮ УСТОЙЧИВОСТЬ К НЕМУ

Любое столкновение с терроризмом – получение угрожающих писем и телефонных звонков, чреватые взрывом «находки», пребывание в заложниках – сильнейший стресс. Как эффективно его снять и восстановиться, как повысить устойчивость к стрессовому воздействию?

1. Как снять стресс

Реабилитация

Если вы испытали стресс (или переутомление) и у вас возникли неприятные ощущения – повышенное нервное напряжение, скованность, беспокойство, тревожность, страх, головная боль, снижение умственных или физических сил, – если вы хотите расслабиться или заснуть, но не можете этого добиться, используйте простые, но эффективные приемы реабилитации.

1. Легкими движениями рук, не причиняя себе боли, помассируйте наиболее напряженные или болевые участки шеи, сидя или прохаживаясь по комнате. Если руки при этом устают, их следует время от времени встряхивать, продолжая самомассаж примерно в течение 5 минут.

2. Встаньте (если это затруднительно – продолжайте сидеть или лежать), вытяните руки перед собой, держите их расслабленными в локтях и выполните первый «идеомоторный» прием представьте себе мысленно, что ваши руки начинают плавно автоматически расходиться в разные стороны без мышечных усилий. Если руки стали расходиться, это означает, что включилось расслабление и начинается снижение стресса. Подождите, когда руки полностью разойдутся, и повторите этот прием 3-4 раза подряд. Если же руки при всем вашем старании не расходятся, значит, вы «зажаты». В этом случае следует сделать несколько любых привычных легких разминочных движений и несколько вдохов и выдохов, чуть более глубоких, чем обычно. Встряхните руки и повторите прием с расхождением рук еще раз.

3. Независимо от того, получился первый «идеомоторный» прием или нет, разведите руки в стороны «обычным» способом и выполните второй «идеомоторный» прием: настройтесь мысленно на обратное плавное движение рук – друг к другу. Независимо от результата повторите этот прием 3-4 раза. Между повторами, если прием не получается, сделайте, как и в предыдущем случае, несколько привычных легких разминочных движений, вдохов и выдохов.

4. Опустив руки, мысленно представьте, что одна из них плавно всплывает вверх – вспомните, как это бывает у космонавта в невесомости. Затем подключите другую руку. Если вы выполняете эти приемы стоя, то в момент, когда руки по вашему желанию поднимутся достаточно высоко, сделайте вдох-выдох и расслабьтесь. Вы испытаете приятное чувство внутренней легкости и полета.

5. После того как вы выполнили «идеомоторные» приемы – получились они или нет, – сразу же садитесь или ложитесь – именно сейчас наступает желаемый результат: чувство облегчения, внутренней свободы. Вас отпустило. Стресс снят. Голова стала ясной. Вы испытываете свежесть, бодрость, полноту сил.

Примечание. При выполнении ключевых «идеомоторных» приемов, особенно стоя, расслабление сопровождается самопроизвольным автоколебанием тела. Ритмичное приятное

покачивание – закономерная реакция расслабления, ее не следует сдерживать: «ложитесь» на эти автоколебания, как на волну. Это хороший прием для тренировки против укачивания и для выработки высоких координационных качеств.

Подобранный вами ключевой прием – тот, который выполнялся легче всего, вы можете затем использовать отдельно, без выполнения всей процедуры реабилитации. Естественно, глубина расслабления будет не столь полной, однако и одного приема будет вполне достаточно, чтобы в нужный момент, в ответственной ситуации одним незаметным коротким действием снять нежелательные «нервные зажимы», сбросить нервное перенапряжение, быстро овладеть самоконтролем, почувствовать уверенность в себе.

2. Как повысить устойчивость к стрессу

Антистрессовая подготовка

Курс тренировки, направленной на повышение устойчивости к стрессу и снижение утомляемости, состоит из 5 получасовых тренировочных занятий, выполняемых в удобное для каждого время, но начинать курс профилактики следует не до, а после рабочего дня.

Уже после 3-го или 4-го занятия вырабатываются навыки не только для снятия нервного перенапряжения, но и для эффективной мобилизации, повышается способность лучше контролировать себя в ответственных стрессовых ситуациях и преодолевать большие эмоциональные, умственные или физические нагрузки с меньшим ущербом для здоровья.

Для антистрессовой подготовки используются те же ключевые «идеомоторные» приемы, однако арсенал курса предполагает их большее разнообразие для более быстрого и эффективного подбора индивидуального ключа.

«Идсомоторные» приемы можно использовать не только для снятия нервного перенапряжения и расслабления, но и как тест «на зажатость», с помощью которого всегда можно быстро проверить себя на степень нервной напряженности.

Эффективность курса обеспечивается дополнительным включением специального раскрепощающего упражнения «Сканирование», помогающего основной «идеомоторной» тренировке, и саму «идсомоторную» тренировку используют уже не только как приемы для снятия напряжения, расслабления или мобилизации, а как базовый психофизиологический фон для выработки навыков саморегуляции.

Тест на зажатость

Когда требуется оценить свою исходную нервную зажатость (степень стресса), достаточно использовать любой из трех вышеописанных «идеомоторных» приемов. Например, встаньте и вытяните руки перед собой, мысленно представьте, что ваши руки начинают плавно расходиться в стороны. Если они не подчиняются вашей воле, значит, связь между волей и организмом нарушена повышенной нервной напряженностью. Следует сделать несколько раскрепощающих легких разминочных упражнений.

Упражнение «Сканирование»

Это упражнение содержит специальную последовательность повторяемых циклических механических движений, которые позволяют выявить именно то движение, которое в большей степени подходит для вашего раскрепощения.

1. В течение полминуты выполняйте любые легкие и приятные для вас повторяемые круговые повороты головы.

2. В течение полминуты выполняйте любые легкие и приятные для вас повторяемые движения плечевого пояса.

3. В течение полминуты выполняйте любые легкие и приятные для вас повторяемые круговые движения бедер, наподобие вращения обруча.

4. В течение полминуты выполняйте любые легкие и приятные для вас повторяемые движения на уровне колен.

5. Движение, которое показалось вам самым легким и приятным, повторите в течение полминуты. Это и есть ваше ключевое раскрепощающее движение. Возможно, оно вам знакомо по обыденной жизни – именно это движение вы непроизвольно делали в моменты нервного напряжения. Теперь вы выполняете его сознательно.

3. Выработка психологической устойчивости

Выполняя «идеомоторные» приемы из раздела «Как снять стресс. Реабилитация», следуйте двум правилам.

1. Если реализации желаемого «идеомоторного» движения препятствует нервное напряжение, сделайте короткий вдох – выдох.

2. Достигнув состояния расслабления, начните вырабатывать навыки устойчивости к стрессу. Мысленно представьте себе образ стрессового раздражителя, который лишает вас уверенности в себе, выбивает вас из колеи, и по отношению к которому вы стремитесь повысить свою психологическую устойчивость (страх, от которого надо избавиться, беспокойство перед предстоящим экзаменом, встречей с неприятным человеком, выступлением, соревнованием и т.д.). При этом следите за ответной реакцией организма, которая может проявиться в виде различных «нервных» ощущений («ватные» ноги, мелкая дрожь, изменение дыхания, сердцебиение и др.). Снимите стресс коротким вдохом-выдохом, растворите возникшие неприятные ощущения с помощью удобных для вас приемов, физических упражнений. Повторите эту процедуру 2–3 раза.

Уже после 2–3 повторений упражнения образ раздражителя перестает вызывать нежелательную стрессовую реакцию организма не только во время тренировки, но и в реальной жизни. Ваша психологическая устойчивость повысилась. Кроме того, вы заметите, что стали меньше уставать и гораздо успешнее преодолеваете различные стрессовые ситуации, быстрее овладеваете собой.

3.5. НА МИЛИЦИЮ НАДЕЙСЯ, А САМ НЕ ПЛОШАЙ!

Всплеск терроризма в России застал нас как бы врасплох. Хотя еще в 1998 году был принят федеральный Закон «О борьбе с терроризмом». Грозным предупреждением явились взрывы на рынке Владикавказа и жилого дома в Каспийске. Затем прогремели взрывы в Буйнакске, Москве, Волгодонске. На экранах телевизоров замелькали руины, трупы, изуродованные тела, обезумевшие от горя люди.

К сожалению, власти мало что делали для предупреждения подобных чрезвычайных ситуаций. Лишь 15 сентября 1999 года появилось постановление Правительства «О мерах по противодействию терроризму», а в Министерстве внутренних дел России было создано специальное управление по борьбе с терроризмом. И результаты сразу же сказались: за первый

неполный месяц операции «Вихрь-антитеррор» было предотвращено 16 взрывов в различных городах России и изъято более 500 тонн взрывчатых веществ.

В то же время полностью полагаться на усилия МВД и ФСБ невозможно. Во многом наша безопасность зависит от нас самих.

Террористы только и мечтают о том, чтобы мы потеряли бдительность.

Специалисты рекомендуют проявлять внимание и осмотрительность на улице, в транспорте, во дворах и подъездах.

Знаем ли мы людей в своем доме? Знаем ли мы своих соседей? Чем они занимаются, что делают? Это не мещанское любопытство, это дань уважения, простая вежливость, нормальное человеческое общение.

И если вдруг появляются новые люди, это не должно оставаться без нашего внимания: откуда, зачем, к кому? Если самому не удастся выяснить, почему бы не обратиться в отделение милиции или предупредить участкового?

Каждый день мы проходим мимо автомашин, стоящих во дворе. Если мы внимательны, то наверняка знаем почти всех их владельцев, запоминаем примелькавшиеся номера. И тогда не останется без нашего внимания новая машина, стоящая вблизи дома. Чья она, кто и зачем приехал на ней? Помочь разобраться в этом могут соседи, в крайнем случае, не грех сообщить сотрудникам ГИБДД.

Если заметили, что с двери, ведущей в подвал, сорван замок, оповестите об этом

домоуправление или хотя бы дворника.

Кстати, о дворниках. Кому как не им, работающим порой годами, не знать хорошо обстановку во дворе, жильцов дома. От их острого и наметанного глаза не должен пройти незамеченным ни новый человек, ни одна заезжая чужая машина. Именно дворники – первые помощники участкового. К сожалению, не так уж часто, а то и вовсе не появляется в наших дворах участковый, не видно его беседующим со старушками, отдыхающими во дворе на скамейке.

Чтобы взорвать дом, одной толовой шашки весом в 200 или 400 граммов недостаточно, нужны сотни килограммов. А это уже не просто сверток, сумка или чемодан. Специалисты знают, что террористы в последнее время перевозят взрывчатку в мешках, маскируя под сахар. Однако могут быть ящики, коробки, тюки, большие сумки – груз такой величины просто нельзя не заметить.

Вот почему специалисты обращаются ко всем нам и говорят: "Люди! Будьте бдительны!"»

3.6. ЕСЛИ ВЫ ПОПАЛИ В ПЕРЕСТРЕЛКУ

Информация к размышлению. В 1994 году с использованием огнестрельного оружия и взрывчатых веществ в России было совершено около 17 тысяч преступлений. По оценкам экспертов, у граждан России на начало 1995 года было на руках около 300 тысяч стволов незарегистрированного оружия. Сейчас это количество многократно возросло.

Человек, даже штатский, может оказаться под градом пуль по самым разным причинам: криминальным, политическим, военным. Эта ситуация в последние годы стала частой не только в традиционно «горячих» регионах планеты, но даже в благополучной прежде Европе, в нашей стране, в том числе и на Смоленщине.

Что делать, если перестрелка застала вас на улице? Специалисты, не шутя, советуют: если вы попали в уличную перестрелку, лучше всего, не боясь испортить костюмчик, сразу залечь. В противном случае его могут испортить, но уже вместе с вашей «шкурой». Конечно, «лучше испачкаться грязью, чем своей кровью».

А дальше? После того, как вы легли, надо немедленно осмотреться – не для того, чтобы знать, кто стреляет, а чтобы найти возможности укрытия. Укрытием может стать выступ здания, каменные ступени крыльца, фонтан, памятник, чугунное основание фонарного столба, кирпичный столб забора, канава, даже бетонная урна или бордюрный камень.

Часто в зарубежных фильмах-боевиках мы видим, как полицейские укрываются за автомобилем. Прячась за автомобилем, надо учитывать, что металл все же тонок, колеса – резина с воздухом, а в баке – горючее, которое может вспыхнуть от трассирующей пули.

В любом случае надо исходить из того, что даже самое плохое укрытие куда надежнее, чем вовсе никакого.

Бывают ситуации, в которых безопаснее скользнуть за угол дома или в подворотню, в подъезд. В некоторых случаях рационально даже разбить окно и впрыгнуть в любую квартиру первого этажа. Идеальным местом спасения можно считать подземный переход. Во время перестрелки к нему и по ступеням следует пробираться ползком. При этом нужно учитывать опасность вызвать огонь на себя из-за передвижения. Особенно опасно открыто бежать – стреляющие могут принять вас за противника.

Во время перестрелки надо иметь в виду, что не менее опасен рикошет. Увы, рикошетом пуля убивает ничуть не реже, особенно в бетонных домах, где, залетев в комнату, она может срикошетить от стен и потолка не один раз. По этой причине нельзя находиться в комнатах с окнами. Ошибочно полагать, что если вы находитесь ниже уровня подоконника, то вы в безопасности.

Во время вертикальной перестрелки, когда стреляют с чердака или из окна дома, рекомендуется укрыться в ванной комнате и лечь там на пол или в ванну. Находясь дома в укрытии, надо следить за возможным появлением дыма или огня. Каждая 3 – 5-я пуля

боевого заряда пулемета или автомата обычно трассирующая, поэтому риск пожара очень высок. Если начался пожар, а стрельба прекратилась, квартиру надо немедленно ползком покинуть, закрывая по пути за собой все двери (сквозняки усиливают горение). В подъезде следует укрыться подальше от окон, лучше в нише.

Если стреляют даже далеко от вашего дома, опасно подходить к окнам, а тем более выглядывать с балкона: шальная пуля слишком часто оправдывает свое название.

В ситуациях, когда вокруг свистят пули, не может быть однозначных рекомендаций. Решение надо принимать на месте в зависимости от обстановки.

3.7. КАК УЦЕЛЕТЬ В ТОЛПЕ

Очень часто люди вольно или невольно оказываются в толпе, тем самым, подвергая себя определенному риску. И не имеет особого значения, в результате чего возникла толпа: то ли это митинг, демонстрация или пикетирование. Некоторые исследователи считают, что толпа – это особый биологический организм, и это становится понятным во время любой паники. Потенциальная способность любой толпы в том, что даже благоразумные в нормальной обстановке люди, оказавшись в толпе, зачастую теряют способность критически воспринимать происходящее и полностью оказываются под влиянием толпы, психология которой совершенно иная, чем психология каждой личности в отдельности. Очень часто толпа становится опаснее стихийного бедствия или аварии, которые ее вызвали.

Американский исследователь Е. Карантелли одной из характерных черт паники отмечает ее асоциальность. Во время панического бегства самые сильные связи между людьми могут быть прерваны – мать может бросить ребенка, муж – жену и т. п. Охваченные паникой люди всегда верят, что обстановка крайне опасна, плохо соображают, не ищут альтернативных решений, совершают безумные поступки, как в типичном для пожаров случае – прыжок со смертельно опасной высоты.

Толпе требуется лидер или объект ненависти. Она с наслаждением будет подчиняться или громить. Толпа способна как на страшную жестокость, так и на самопожертвование. В жизни уличной, особенно политико-социальной толпы очень важны такие элементы, как первый камень в витрину и первая кровь. Возникает принципиально иной уровень опасности, когда коллективная безответственность превращает каждого члена толпы в преступника.

Как уцелеть в толпе? Прежде всего, не позволяйте себе случайно оказаться в толпе, особенно в стихийно возникшей, а, оказавшись в ней, немедленно покиньте ее. Если это невозможно, ни в коем случае не идите против толпы. Не находите в центре толпы или среди ее активных участников. Старайтесь не приближаться к стенам, заборам, витринам, особенно стеклянным, и ко всему тому, что может быть опрокинуто, разбито, разгромлено.

Уклоняйтесь от всего неподвижного на пути – столбов, тумб, стен и деревьев, иначе Вас могут просто раздавить. Не хватайтесь ни за что руками, их могут сломать.

Выбросите сумку, зонтик. Снимите галстук, шарф, чтобы избежать удушья. Все пуговицы и «молнии» на одежде должны быть застегнуты. Если у вас что-то упало, ни в коем случае не пробуйте поднять – жизнь дороже любой ценной вещи.

В плотной толпе вероятность упасть не так велика, как возможность сдавливания. Рекомендуется упруго согнуть руки в локтях и прижать их к корпусу. Толчки сзади надо принимать на локти, а диафрагму защищать напряжением рук.

Главная задача в толпе – не упасть. Но если вы все же упали, следует защитить голову руками и немедленно попытаться встать. Это очень трудно. Надо быстро подтянуть ноги, сгруппироваться и рывком встать. С колен подняться в плотной толпе вряд ли удастся, поэтому одной ногой (полной подошвой) надо упереться в землю и резко разогнуться, используя движение толпы. Если вам не удалось подняться, то свернитесь клубком на боку, защищая голову ногами и руками, прикрывая затылок.

Не стойте около мусорных контейнеров, урн, картонных коробок, детских колясок,

чемоданов или сумок без хозяина: неизвестно, что там лежит и когда взорвется.

Держитесь подальше от сил правопорядка, поскольку именно здесь чаще всего устраиваются против них провокации: могут полететь камни, бутылки, палки. Не менее опасны и ответные действия.

Если вас задерживает милиция, не сопротивляйтесь, не доказывайте, что вы оказались здесь случайно. В такой ситуации это бесполезно. Наоборот, всем своим поведением показывайте силам правопорядка нейтралитет: не бегите, не кричите, не делайте резких движений, соблюдайте выдержку и спокойствие.

Если толпа неподвижна, из нее можно попытаться выбраться, используя психосоциальные приемы. Например, притвориться больным, пьяным, сумасшедшим, сделать вид, что вас тошнит и т. д.

3.8. ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ МАШИНА

Автомашина является источником повышенной опасности не столько потому, что относится к сложным техническим средствам, сколько из-за того, что она объект постоянного внимания преступников.

В 1994 году у водителей России было угнано 125 тысяч машин. Назад обычно возвращается не больше половины.

Вот почему, прежде чем купить машину, надо побеспокоиться о надежном месте для ее хранения и предусмотреть расходы на приобретение различных противоугонных средств.

Следует пометить наиболее уязвимые части машины: стекла, фары, радиоаппаратуру, колеса, покрышки, дефицитные детали. Чем метить? Гравировкой, клеймом, стойкими или невидимыми красками – радиоактивными или люминесцентными. Метки облегчают поиск похищенного и изобличение преступника.

Почти в половине случаев в угоне машин виноваты сами автомобилисты: забывают закрыть дверь, окно, оставляют ключи в замке зажигания или «провоцируют» злоумышленников тем, что оставляют в машине сумки, свертки, дорогую электронику. Поэтому если вы не можете, выходя ненадолго из машины, убрать вещи в багажник, то хотя бы прикройте их газетой или старым ковриком.

Если приходится оставлять машину на улице или во дворе, то следует предпочесть максимально освещенные места. Гораздо опаснее укрывать машину в темном закоулке. Не стоит оставлять свою машину рядом с кинотеатром, бассейном, театром, куда вы приехала. Преступник легко определит, как долго вы будете отсутствовать.

Горький опыт автомобилистов и сотрудников ГИБДД подсказывает целый ряд противоугонных возможностей. Выходя из машины даже на секунду, надо вынуть ключ зажигания; выработать у себя безусловный «рефлекс закрывания машины»: ключи, дверцы, окна, сигнализация, багажник, капот, взгляд в салон; реже мыть новую машину, пусть выглядит старой; приклеить изнутри на стекло прозрачную самоклеящуюся ленту «паутинку», придав стеклу видимость разбитого; привести в готовность технические противоугонные средства.

Если вы вышли из дома и заметили у своей машины подозрительных людей, лучше не подходить, сделав вид, что машина не ваша. Тем более не стоит кидаться под колеса, когда на ваших глазах машина уже тронулась. Результативнее поднять шум, просить вызвать милицию, а соседа – просить заблокировать выезд своей машины. Первым попавшимся камнем разбить лобовое стекло вашей машины (разбитое стекло обязательно привлечет внимание людей, а тем более работников милиции), запомнить приметы преступников, направление движения и позвонить в милицию.

Во время езды и на остановках окна и двери машины держите закрытыми: бандиты способны ворваться в салон даже пока вы ждете зеленого сигнала светофора на перекрестке.

С голосующими разговаривайте через слегка опущенное стекло, двери должны быть закрыты, а нога на педали газа.

Старайтесь не подвозить незнакомых людей, а если уж пришлось, то посадите пассажира рядом на переднее сиденье, попросите пристегнуться ремнем безопасности. Если вы почувствуете что-то неладное, резко остановитесь и выйдите из машины, забрав ключ зажигания. Если пассажир вызывает у вас подозрение, то лучше всего остановиться у поста ГИБДД, что-нибудь спросить или просто махнуть рукой инспектору, как знакомому, – грабители очень не любят свидетелей.

Если в машине есть подголовник, поднимите его как можно выше, это затруднит удар по голове и накидывание удавки. Держите под рукой монтировку, огнетушитель, средства самозащиты, однако помните, что использовать газовое оружие в закрытом пространстве салона опасно и для вас.

Хорошо, если ваша машина оборудована секретной кнопкой отключения подачи бензина – это поможет в случае опасности имитировать неполадку, машина остановится. Этой же кнопкой можно воспользоваться, если под угрозой оружия у вас отобрали ключи или заставили пересесть на заднее сиденье.

В случае прямой угрозы со стороны пассажира (требование изменить маршрут, отдать деньги, ключ зажигания) привлечите внимание к своей машине: нарушайте правила движения, включите все световые, звуковые сигналы, не бойтесь поцарапать рядом идущую машину и т. д. – ваша жизнь дороже.

Если вам показалось, что вашу машину, преследует другая, меняйте направление, делайте объезды, снижайте и повышайте скорость, пока не убедитесь, в какой мере ваши подозрения обоснованы. Если вас действительно преследуют, остановитесь у первого же милицейского поста.

Если вашу машину пытаются остановить, блокируя дорогу автомобилем, врежайтесь в нее на скорости в места, соответствующие одной трети части ее длины (за передним или перед задним колесом) для освобождения проезда.

Если машина сломалась в отдаленном темном или ином опасном месте, откуда вы сами не можете запросить помощь, то поднимите капот, включите аварийное освещение, привяжите плакат к антенне. Затем прикройте двери и окна, выключите двигатель. Окно открывайте только для того, чтобы попросить вызвать милицию или иную помощь.

И последняя рекомендация – по предупреждению отравлений угарным газом, что встречается, к сожалению, среди водителей довольно часто. Не находитесь в гараже с закрытыми воротами при работающем двигателе машины, а в безветренную погоду и при отсутствии вентиляции находиться в гараже опасно и с открытыми воротами. Никогда не отдыхайте, а тем более не спите в машине при работающем двигателе. Еще ни одной жертве не удалось заблаговременно обнаружить опасное воздействие угарного газа.

3.9. «НЕ ИГРАЛ БЫ ТЫ, ДРУЖОК...»

Такой способ самозащиты от «азартной игры» рекомендует пословица, которая заканчивается поучительно: "... не остался б без порток! "

Информация к размышлению. «Азартная игра» каждый раз может выглядеть совершенно неожиданно, обещать верную удачу и безопасность (кубики, картинки с цифрами, игра в наперстки, карты, экспресс-лотерея и т.д.). Способов мошенничества существует гораздо больше, чем их знал Остап Бендер, и все они рассчитаны на элементарные человеческие качества: доверчивость, простоту и желание «дешево» обогатиться. Социологи утверждают, что особенно расцветают игры в кризисное для общества время, когда вместе с разочарованиями в справедливости жизни появляются и надежды на личную удачу.

Как прохожий попадает в паутину мошенника, например, наперсточника? Наперсточник предлагает просто так, без денег, угадать, где шарик. И вдруг удача – прохожий угадывает. Ему предлагают еще раз попробовать, но уже на деньги. И опять – удача. Пока он не чувствует никаких признаков опасности. Ему поначалу кажется, что он

полностью контролирует ситуацию и в любую минуту может из нее выйти. Психологическая цель мошенника в этой части спектакля убедить прохожего в возможности крупного выигрыша и разбудить в нем алчность. Далее удача может чередоваться с неудачей. В игре завязывается немало собственных денег. Порой прохожий, помимо всех своих денег, ставит на кон и часы, и обручальное кольцо. Причем, жертве все время должно казаться, что вот-вот удастся отыграть все.

При знаменитой игре в наперстки ведущий виртуозно убирает шарик из-под наперстка (или мячик из-под ведерка), а после изумления проигравшего, так же виртуозно показывает шарик в другом месте. Хозяин игры заранее знает, когда наступит ее конец. Он готов к угрозам и необдуманным поступкам клиента. Готовы и все его сообщники, выполняющие различные роли: «игроков, которым постоянно везет», «зрителей», «охранников». Как правило, все они мгновенно исчезают, и только тут прохожий окончательно понимает, что его попросту обокрали, и вспоминает поучительную народную мудрость ...

3.10. КОМУ КВАРТИРУ, ДАЧУ, ДОМ?..

Информация к размышлению. Еще в семидесятых годах прошлого века известный московский фармазон продал дом московского генерал-губернатора заезжему англичанину. Ради такого случая на 2-й Ямской улице была даже «открыта» на один день фальшивая контора нотариуса.

В нынешнем веке также полюбилась мошенникам недвижимость. Из множества уловок можно назвать лишь некоторые. Сдать на год квартиру, которую сам снял на месяц. Продать одну квартиру двум лицам одновременно (по свидетельству о собственности на квартиру и по его дубликату). Сдать одну квартиру сразу нескольким лицам. Продать загородный домик по подложному адресу: для этого надо всего-навсего на приличный особняк повесить табличку с названием улицы и номером дома, который обозначен в бумагах.

При сделках с недвижимостью необходимо следовать рекомендациям, которые помогут защититься хотя бы от самых грубых ошибок.

Все условия сделки нужно записать в договор с указанием сроков, сумм, ответственности, причем желательно договор заверить у нотариуса.

Обязательно надо проверить паспорт у продавца. Если продавец действует по генеральной доверенности от собственника квартиры, то попросите познакомить вас с собственником. При всех видах требуйте личной встречи с хозяином квартиры и спросите соседей – он ли хозяин.

Следует удостовериться, что собственник квартиры – продавец не является хроническим алкоголиком, не состоит на учете в наркологическом и психоневрологическом диспансерах.

Надо проверить, кто еще прописан в квартире, помимо собственника или собственников. Эти сведения о проживающих можно получить в ЖЭУ.

Решите вопрос с продавцом о выписке, о порядке и сроках передачи денег за квартиру. Деньги за сделку переводите через Сбербанк.

Читайте все документы сами, не позволяйте составить доверенность от вашего имени на право распоряжения квартирой или обмена квартирой.

Не совершайте быстрых сделок, особенно если вас торопят, тяните время – это затруднит мошенничество.

Будьте всегда осторожны с людьми или организациями (независимо от их респектабельности), которые предлагают неожиданно удобные условия, невысокие цены, большие проценты. Важный сигнал опасности – ощущение, что вам неожиданно повезло, необычность сделки. Будьте скептиком, хотя у мошенников всегда найдутся объяснения. Критически оценивайте свои действия и ощущения, будто вы смотрите на происходящее со стороны.

3.11. «ОЙ, ПОЛНЫМ-ПОЛНА МОЯ КОРОБОЧКА...»

Информация к размышлению. Похоже, что мы становимся свидетелями второго рождения древней профессии коробейника. Правда, сейчас это называется иначе – агент по продаже или коммивояжер. Каждый из нас может припомнить случай, когда на улице молодые симпатичные парни или девушки неожиданно вкладывали прямо в руки какие-то предметы в красивых упаковках:

– Мы рады вас приветствовать по случаю юбилея нашей фирмы! И вручаем вам бесплатный подарок. И это, и это, и это – все ваше. Берите. Не смущайтесь. Вы рады?

В первый раз все это вас ошеломляет:

– Это какая-то фантастика! Все мне? И просто так, бесплатно?

– Да! Только взамен фирма предлагает купить вот эту авторучку с золотым пером. В магазине она стоит триста рублей, сами понимаете – золото! Но для вас фирма продаст со скидкой 50 процентов. Берите. Все это ваше.

Потом вы узнаете, что ручка стоит всего пять рублей, а все остальное – меньше сотни.

Нередко прямо на работу приходят коробейники и предлагают то косметику, то набор суперножей, причем фирма в целях рекламы продает эти ножи якобы, аж с тройной скидкой. Ну, как тут устоять? Купив набор за 120 рублей, вскоре увидишь точно такой же на рынке в два раза дешевле. Продают коробейники бытовую утварь, кухонные мелочи, дешевую залежалую аудиотехнику. Нынче торговый люд читает Карнеги, посещает психологические курсы, имеет в запасе несколько заученных фраз, способных усыпить бдительность покупателей:

– У нашего шефа сегодня день рождения (у дочери, у матери), и поэтому мы продаем с большой скидкой.

– Специально для вас могу уступить 20% за счет своих агентских... (С чего бы это продавец к вам такой добрый?).

– Этот молодой человек уже в третий раз у меня товар покупает, вначале – себе, потом купил отцу, а сейчас – брату... (И молодой человек действительно кивает головой... с утра до вечера – ему за это фирма заплатила).

– Это последняя вещь. Берите. Все уже раскупили... (И так каждому заинтересованному покупателю).

– Себе оставляли (для офиса, для шефа). Но вы нам понравились. Уступим вам...

– Вы наш миллионный покупатель, и если вы сделаете покупку, фирма преподнесет вам подарок... (Не сомневайтесь: стоимость вместе с подарком гораздо ниже, чем та сумма, которую вам предложат выложить).

Смолянку Елену К. недавно элементарно разыграли на вещевом рынке. Неторопливо шагая по рядам, Елена хотела купить какую-нибудь приличную вещь на день рождения родственницы. Углядела белый ажурный джемпер, и цена вроде подходящая. Не успела остановиться, как тут же к ней подскочили какие-то женщины, стали ахать и охать:

«Как дешево, как красиво! Да это те же самые, что недавно по телевизору рекламировали! Все кофты забираем». Но продавщица возразила: «Нет! Вот она первая подошла, ей и продам». И, потянув Елену за рукав, зашептала на ухо: «Я их знаю, за мой счет обогащаются. Скупают, а потом в три раза дороже продают. А таких, как ты, мне жалко. Бери все – продашь, ведь деньги нужны. А я тороплюсь, дешевле отдам». И Елена решила не только подарок купить, но и себе с дочерью обновки справить. Купила сгоряча сразу три джемпера. А когда отошла недалеко, спохватилась: зачем мне столько? Проходя вновь мимо палатки, Елена увидела еще несколько «последних» разноцветных джемперов на прилавке, и те самые женщины-актрисы крутились вокруг, поджидая других простофиль...

3.12 НЕ ПОКУПАЙТЕ КОТА В МЕШКЕ!

А вот еще история про липовый мед. Смолянин Николай Петрович только успел зайти в квартиру и сесть за стол, чтобы быстро пообедать и не опоздать на работу, как кто-то позвонил в квартиру. «Кого там несет нелегкая?», – подумал хозяин и пошел открывать Дверь. За порогом стояла молодая, приветливая женщина с объемистой сумкой и предложила:

– Не хотите ли купить липового деревенского меда? Знаете, строим дом, поэтому нужны деньги, и мед продаю дешевле, чем на рынке. Попробуйте, – предложила посетительница, открывая трехлитровую банку.

– А что его пробовать? Мед он и в Африке мед, – ответил Петрович, однако, поднес банку к носу и принюхался. От банки действительно исходил ароматный медовый запах.

Потом, однако, выяснилось, что мед в банке не натуральный, а искусственный, действительно "липовый". К сожалению, фальсифицировать мед очень просто.

Как же отличить искусственный мед от натурального?

Раньше для определения использовали химический карандаш. Размазываешь немного меда на ладони и проводишь по нему карандашом. Если след синий, значит, в «мед» добавляли воду. Натуральный мед дает серый след. Однако многие пчеловоды считают, что такую реакцию может дать и натуральный мед, если он молодой и не успел отстояться. Поэтому рекомендуются следующие способы.

В чашку некрепкого чая добавьте немного купленного вами меда. Если вас не обманули, чай должен потемнеть, но не должно быть осадка.

Разбавьте немного меда небольшим количеством дистиллированной воды и капните 4-5 капель настойки йода. Если раствор посинеет, значит, в мед добавлен крахмал. А если в такой же раствор вы добавите вместо настойки йода несколько капель уксусной эссенции и раствор зашипит, значит, «мед» содержит мел.

Помните: натуральный мед должен быть полностью однородным – и по цвету, и по консистенции. Если на вид он полосатый, лучше воздержаться от покупки. Если покупаете мед в деревне, посмотрите, у кого покупают мед местные жители, наверняка у добросовестного пчеловода.

И, наконец, еще один совет на такие случаи, данный великим классиком: «не гонялся бы ты, поп, за дешевизною».

3.13. ВОЗРАСТ ОБЯЗЫВАЕТ

Пожилые люди порой доверчивы и беспомощны, как малые дети. Поэтому злоумышленникам зачастую ничего не стоит обмануть их, отнять ценности, обокрасть, воспользовавшись их немощью, неумением защититься в чрезвычайных ситуациях.

Нет необходимости пытаться убеждать лиц пожилого возраста в том, что людям нельзя слепо доверять, однако при общении с посторонними все же следует соблюдать элементарную предосторожность. Итак:

Не афишируйте при посторонних свой возраст и возраст супруга или ваше одиночество, воздержитесь от разговора с малознакомыми о себе и своей жизни.

Не сообщайте незнакомым о дне получения пенсии, а при получении денег в Сбербанке или на почте посмотрите вокруг: не наблюдает ли кто-либо за вами. Будьте осторожны, если кто-то вышел за вами на улицу и пошел следом, повторяя ваш маршрут.

Не просите случайного человека опустить в почтовый ящик письмо: адрес на конверте может привести в вашу квартиру вора.

Не выходите в позднее время на лестничную площадку. Если это все же сделать необходимо, убедитесь предварительно, что там нет незнакомых вам людей.

Не пользуйтесь услугами случайных людей для доставки купленных в магазине каких-то громоздких вещей (мебели, холодильника, газовой плиты), телевизора из ремонта и

т. д.

Не впускайте в квартиру незнакомых людей, кем бы они ни представились – сантехником, электриком, почтальоном, милиционером. Спрашивайте удостоверение личности через закрытую на цепочку дверь или через дверной глазок, в случае опасности звоните в милицию.

Не говорите на каждом шагу о предстоящем отъезде к вашим внукам или о ваших семейных планах.

Не оставляйте на виду или в легко доступных местах дорогие вещи.

Возвращаясь домой, держите ключи под рукой, чтобы не стоять слишком долго перед дверью, роясь в сумочке.

Не прячьте ключи в легко обнаруживаемых местах и не оставляйте дверь открытой, а квартиру без присмотра, если выходите на минутку.

Не возвращайтесь поздно от родственников или друзей, безопаснее остаться у них ночевать. Если все же поздно возвращаетесь, будьте осмотрительны. Если следом за вами кто-то идет или входит за вами во двор, в подъезд, поднимается на ваш этаж, нельзя исключить, что это преступник, имеющий намерение проникнуть в вашу квартиру. Что делать? Предупредить возможную беду: не доставая ключ, позвоните в соседние квартиры, позовите на помощь.

3.14. ВЕЧЕР В РЕСТОРАНЕ

Перед каждым человеком время от времени встает вопрос, где отдохнуть с семьей, отметить с друзьями день рождения, другое важное событие. Конечно, сразу в голову приходят мысли о кафе, баре, ресторане. Но, к сожалению, зачастую такие места являются сбором «своих»: путан, воров, мошенников и другой подобной публики. Вместо спокойного отдыха можно нарваться на большие неприятности. Поэтому не следует направляться в места, неизвестные вам, пользующиеся сомнительной репутацией. Наибольшую опасность представляют питейные заведения на вокзалах, в гостиницах, у рынка, где много случайных людей.

Если вы беззащитны, не имеете собственной машины, надо, собираясь на вечер, четко представить себе, как будете возвращаться обратно. Неуместна здесь надежда на случайное такси.

Многие женщины изначально рискуют, надевая на себя все самое ценное. Конечно, это заманчиво – выглядеть эффектно. Но безопасно будет лишь в том случае, если рядом с вами верный защитник. Степень риска меньше, если вы идете в большую и хорошо знакомую вам компанию.

Войдя в ресторан, внимательно оглядитесь, запомните, где находится телефон, есть ли дежурный милиционер. Садитесь спиной к стене, а не к выходу, чтобы не быть застигнутым врасплох. Старайтесь не забиваться в полутемный угол, отделенный занавесом, здесь романтичнее, но и наиболее опасно. Стол около кассы или вблизи стойки место беспокойное, но зато и самое безопасное для одного человека.

Сидя за столом, не вешайте сумочку на спинку стула держите ее на коленях или на столе, на виду. Не фамильярничайте с незнакомыми людьми. Будьте особенно внимательны и ведите себя сдержанно, если вы в одиночестве.

Если вас преследуют слишком назойливыми взглядами, даже намеренно задевают, проходя мимо, или если кто-то открыто пристает к вам – не раздумывайте: быстро рассчитывайтесь с официантом и уходите домой. Все равно в таком окружении ваш вечер не будет приятным.

Ошибочно думать, что преступления, которые начинаются с ресторанного знакомства, совершают одни лишь хамы и хулиганы. Многие преступники сначала общаются самым любезным образом, выбирая, как правило, одиноких женщин желающих познакомиться. Завязывать дружбу в ресторане с последующими проходами домой – дело чрезвычайной

опасности, как для женщины, так и для мужчины.

В ресторанах, барах, пивных, кафе хулиганство совершается людьми возбужденными, находящимися в состоянии алкогольного опьянения, позволяющими себе бестактные жесты, нецензурную брань, оскорбительное отношение к женщинам. Часто это заранее спланированная провокация, драки. Безусловно, нормального человека вес это крайне возмущает. Однако прежде чем действовать, надо оценить обстановку: достаточно ли у вас сил или вы надеетесь на помощь окружающих? Может быть, лучше вызвать милицию, потребовать от администрации наведения порядка. Ни в коем случае не соглашайтесь на предложение «выйти и поговорить». Такое милое общение может закончиться для вас трагически.

3.15. ВЫ ЖИВЕТЕ В ГОСТИНИЦЕ...

В первый месяц года и для взрослых наступают Рождественские каникулы, когда хочется передохнуть от работы, поменять обстановку, отвлечься от дел. Думаем, многим пригодятся некоторые несложные правила, выполнение которых сделают ваш отдых безопасным.

Выбирайте гостиницы и мотели, которые дают наиболее серьезные гарантии безопасности, даже если это отразится на стоимости проживания. И в то же время следует заметить, что фактически сейчас нет ни одной гостиницы, к какой бы категории она ни относилась, где можно чувствовать себя в полной безопасности. Тем не менее, практика выработала определенные правила, соблюдая которые можно в какой-то мере обезопасить себя и не оказаться в незнакомом городе, вдали от дома, без вещей и денег.

Если есть возможность выбора, то попросите, чтобы вам предоставили номер подальше от выхода. Как только вы вошли в номер, проверьте все окна и двери насколько плотно и надежно они закрываются. Если замки и защелки неисправны, попросите заменить номер.

Для женщин, путешествующих в одиночку, элементарной нормой осмотрительности является проверка комнаты санузла, балкона, шкафа. Не считайте, что это смешно, это – ваше право. Спросите о наличии в гостинице ночного портье. Для безопасности ценные вещи рекомендуется оставить у администратора, а ненужный в данное время багаж лучше сдать в камеру хранения.

Не открывайте дверь незнакомым людям, даже если они представляются работниками гостиницы. Помните, у администратора всегда есть дубликаты ключей, технические работники, в том числе уборщица, все работы в номере обязаны проводить в отсутствие жильца. О непредвиденных проверках или необъявленных аварийных работах вам должны предварительно сообщить по телефону. Кроме того, прежде чем впустить в номер незнакомцев, можно и самому уточнить причину его визита у администратора, воспользовавшись телефоном. Во время присутствия постороннего в номере дверь лучше держать открытой.

Не приглашайте в номер случайных знакомых. Не передавайте ключ от номера посторонним лицам. Не оставляйте ключ от номера, если в гостинице ключи находятся у всех на виду. Преступники в таких случаях легко определяют, есть ли кто в номере. Если вы потеряли ключ, незамедлительно сообщите об этом администрации гостиницы. При выходе из номера не оставляйте его открытым даже на короткое время.

Не распространяйте излишнюю информацию о своих доходах и материальном положении в присутствии посторонних лиц. Показное желание выглядеть солидно и обеспеченно может вам дорого стоить.

Ознакомьтесь с порядком эвакуации жильцов гостиницы в случае пожара.

Всегда имейте при себе удостоверение личности, которое может понадобиться вам в случае внезапной болезни или какого-нибудь происшествия.

3.16. УРА! ОТПУСК! КАНИКУЛЫ!

Получены отпускные... Нет, отпускные на работе не дали. Но за зиму и весну накопились с трудом сбережения на отпуск, на путешествие к морю, к родным, в любимые места. Дело нехитрое: купили билет и поезжайте себе, куда заблагорассудится...

Однако чтобы поездка для вас стала настоящим праздником, не омраченным никакими неприятными событиями, стоит прислушаться к некоторым советам, основанным на многолетнем практическом опыте бывалых путешественников.

Никогда не приобретайте билеты у случайных лиц, лучше перенесите дату отъезда, если в кассе билеты кончились. Впрочем, покупая билеты в кассе, не забывайте об осторожности. Заранее узнайте, сколько стоят билеты, и приготовьте именно эту сумму, чтобы не демонстрировать публично толщину вашего кошелька или портмоне со всем их содержимым. Не забывайте следить за своими вещами в тот момент, когда стоите у кассового окна. Если вам пришлось пользоваться автоматической камерой хранения, внимательно изучите правила, не набирайте в качестве кода свой год рождения, номер телефона, а прежде чем записать набранные цифры, убедитесь, что за вами не наблюдают посторонние.

Если вам требуется помощь носильщика, знайте, что работник пассажирской службы должен быть одет в соответствующую униформу, иметь знак со служебным номером, грузовую тележку с прикрепленной на ней тарифной таблицей.

При посадке в вагон приготовьте билет заранее, не держите его вместе с документами или деньгами. В вагоне вещи держите по возможности в поле зрения. Будьте разборчивы в дорожных знакомствах, удержитесь от рассказов о своих деловых и финансовых успехах, уровне жизни. В дороге следует отказаться от употребления алкогольных напитков и от азартных игр.

Если вы везете собаку, то это возможно только при наличии ветеринарной справки. Крупные породы собак перевозят в багажных вагонах, в специальном контейнере или нерабочем тамбуре первого за локомотивом жесткого вагона, под наблюдением владельца. Собак мелких пород (декоративных) разрешается провозить при себе в сумке, корзине, клетке. Перевозка собак в скоростных поездах со знаком «Фирма» запрещается.

Нередко спрашивают: можно ли школьникам ездить без родителей? Тем более что в нынешних условиях у многих родителей денег хватает лишь на один билет. Согласно действующим правилам, детям до 16 лет ездить в поездах дальнего следования без сопровождения взрослых строго воспрещается. В исключительных случаях можно связаться с начальником поезда. Если он возьмет на себя ответственность за проезд несовершеннолетнего, если вы докажете ему исключительность случая, тогда можете рискнуть. Тем не менее, во всех жизненных ситуациях умудренные опытом люди советуют: не отправляйте ребенка одного в купе. Плацкартный вагон гораздо безопаснее. Ни в коем случае не пытайтесь уговорить случайного пассажира выдать себя за сопровождающего. Лучше найдите контакт с любым должностным лицом поезда, обменяйтесь своими паспортными данными и адресом. И обязательно вложите в карман ребенка или пришейте к подкладке одежды маленькую «визитку» с указанием фамилии, имени, отчества и информации о том, с кем связаться, если, не дай Бог, что случится в пути.

И еще вопрос: можно ли отправить школьника на летние каникулы к родственникам за границу? В Департаменте консульской службы МИД РФ отвечают, что это возможно. Но, кроме загранпаспорта, у школьника должно быть еще нотариально заверенное согласие обоих родителей, так как несовершеннолетним детям разрешается пересекать границу только при наличии этого документа.

3.17. САМОУБИЙЦЫ: ОТ НЕЖНОГО ВОЗРАСТА ДО СТАРОСТИ

Информация к размышлению. По данным управления статистики населения Госкомстата РФ, в России в 1997 году на сто тысяч жителей приходилось 39,6 самоубийства; в дореволюционной России – всего 3 на сто тысяч человек. Свыше 80% самоубийств приходится на долю мужчин. Чтобы расстаться с жизнью, мужчины выбирают огнестрельное оружие, повешение, выбрасывание с высоты. А женщины чаще кидаются под колеса и травятся. В этой тревожной статистике весьма настораживает факт, что почти треть всех зарегистрированных попыток самоубийств совершается детьми и подростками в возрасте от 7 до 18 лет. Покончить с собой они пытаются в два раза чаще, чем их сверстники 10 лет назад.

Как распознать, что близкий вам человек решился на самоубийство, как его предотвратить?

Психологи отмечают следующие признаки, которые указывают на то, что человек уже, возможно, серьезно планирует самоубийство. Во-первых, постоянная апатия; во-вторых, неожиданно, беспричинно появившееся возбужденное, взвинченное настроение, бурная, хаотичная деятельность, быстрая речь, сопровождающаяся нервным смехом. Часто такой человек отвратительное настроение пытается замаскировать загадочной улыбкой и молчанием. Неожиданная замкнутость близкого человека всегда должна настораживать – это говорит о состоянии, недалеко от самоубийства. В-третьих, потенциальные самоубийцы начинают усиленно пить спиртное в больших дозах, особенно это должно настораживать, когда проявляется у людей, обычно не пьющих: алкоголь устраняет страх и ослабляет инстинкт самосохранения, некоторые пожилые женщины принимают не алкоголь, а успокоительные таблетки. В-четвертых, человек перестает говорить о будущем, ничем не интересуется или вдруг стремится навести порядок в бумагах, раздать долги или даже написать завещание.

Обнаружив у кого-то из близких вам людей хотя бы один из перечисленных признаков, постарайтесь не оставлять этого человека одного, убедите, что без него вам никак не обойтись, поручите ему важное, долгосрочное дело, окружите его заботой и вниманием, чтобы он не чувствовал себя одиноким, никому не нужным.

Феномен самоубийства – один из самых загадочных в человеческой истории, и точного определения его пока не знает никто. Однако, как ни странно, частые слезы, стремление вызвать жалость свидетельствуют, что опасность самоубийства невелика. В худшем случае дело дойдет до демонстративной попытки самоубийства, заведомо обреченной на неуспех. На пример, попытка выброситься из окна комнаты, где есть люди, или попытаться вскрыть вены тупым ножом, или прием снотворного с написанием предсмертного письма за 15 минут до прихода домой близких.

У детей и подростков уход из жизни совершается из желания вызвать к себе сочувствие или собственной смертью наказать обидчика. Для них смерть – это нечто такое, с помощью чего можно доказать свою правоту, избежать наказания, отомстить, а потом жить в полном согласии с тем, кто тебя не понимал. 14-летняя Наташа испортила мамины любимые сапоги и, осознав содеянное, решила: «Если я отравлюсь, но не умру до конца, маме будет не до сапог». 10-летний Коля пытался сброситься с крыши пятиэтажки только потому, что дедушка, увидев замечание в дневнике, сказал: «Мне не нужен внук-хулиган». 15-летняя девочка, собираясь на вечеринку, сильно нарядилась. Мама устроила скандал. Дочка схватила бутылку уксусной эссенции и выпила: «Я хотела, чтобы она замолчала».

Попытка самоубийства до 12 лет – это, как правило, итог жестокого обращения с ребенком. Детский суицидолог, психотерапевт Центра семьи и детства Российской Академии образования Е.Вроно рассказывает о самом маленьком самоубийце, шестилетнем. Мальчик пытался удавиться, привязав к батарее свои колготки. Воспитательница успела растянуть петлю. Когда мальчика осмотрели, то на груди, руках и ногах обнаружили следы каблучков: ребенка регулярно избивала старшая сестра, а душевнобольная мать не вмешивалась.

Если состояние вашего близкого стало угрожающим (апатия, возбуждение, почти полное молчание, таинственная улыбка, пугающее нелепостью поведение) – не медлите, обращайтесь к психологам или психиатрам.

Если во время скандала ваш ребенок грозитя покончить с собой, отнеситесь к угрозе серьезно. Помните, в 90 случаях из 100 происходят повторные попытки самоубийства. Поэтому лучше всего обратиться за помощью к специалистам. А самое главное, задумайтесь: что вы сделали, если ваш ребенок решился на самоубийство?

3.18. ВОЛЧЬИ КАПКАНЫ НА ЖУЛИКОВ

Информация к размышлению. По материалам милицейской статистики, до 50% всех дачных краж приходится на бродяг и бомжей, которые осенью питаются с чужих огородов, а зимой используют пустующие дачки под жилье.

Многие отчаявшиеся дачники, которых не однажды обворовывали, вполне серьезно заявляют:

– Надоело постоянно гонять с огорода разных бомжей. Все, начинаю ставить на жуликов волчьи капканы.

– Думаю оставить на столе на видном месте водочную или коньячную бутылку с метиловым спиртом. Воры от отравления могут погибнуть. Туда им и дорога. Другим неповадно будет.

Юристы предупреждают: такие затеи опасны. В случае смертельного исхода хозяин будет отвечать за убийство.

Применение огнестрельного оружия при защите своей садово-огородной собственности также имеет пределы. Не останется безнаказанной пальба из двустволки по мальчишкам, забравшимся в сад за яблоками, или по бродяге, стянувшему с грядки огурец на закуску. Практика показывает, что подобная публика достаточно труслива. Порой достаточно простого окрика, в крайнем случае – выстрела в воздух, чтобы и след злоумышленников пропал. Другое дело, если на хозяина дачи идут с ножом и топором. И если выстрелы в воздух не возымели действия, то в данном случае оправданно применение оружия.

Некоторые дачники, чтобы избежать крушения замков и запоров, дверей и окон, вовсе не запирают свои домишки. Уберечь дачу от бомжей и мелких воришек могут надежные замки и решетки на окнах. Но для матерых преступников это – не преграда. Единая ограда дачного поселка, особенно если по периметру бегают злая собака, также может порой остановить преступника. Еще надежнее – сторож с ружьем и сторожевыми псами. В складчину члены дачного кооператива смогут обеспечить его на зиму сторожкой и телефоном, чтобы при случае можно было вызвать милицию. Кстати, милиция обратилась в администрацию города Смоленска с предложением создать на базе муниципальной милиции отряд конной милиции, который будет непосредственно заниматься охраной дачных кооперативов. Однако вопрос пока остался нерешенным. Так что по-прежнему защита дач – дело рук самих дачников.

3.19. ОРУЖИЕ ДЛЯ САМООБОРОНЫ

Информация к размышлению. Когда в стране анархия, оружия нет только у ленивого. Невооруженный в компании бряцающих оружием чувствует себя голым и, естественно, тоже хочет вооружиться. В Смоленске гражданское оружие официально продается в двух местах: на Колхозной площади (Беляева, 6) и в магазине «Наис-Арсенал» (Рыленкова, 27). Кроме Смоленска оружием можно обзавестись в Вязьме, Рославле, Сафонове, Ярцеве, Гагарине. На некоторые виды оружия требуется специальная лицензия при его приобретении. Однако население в первую очередь интересуют те виды оружия, которые не требуют получения лицензии. Это аэрозольные баллоны, электрошоковые устройства и разрядники, а также пневматическое оружие, дульная энергия которого не превышает 7,5 Дж.

Газовым оружием считается все, что может быть снаряжено слезоточивыми или раздражающими веществами: газовые пистолеты, распылители и наиболее распространенные аэрозольные баллоны.

Следует иметь в виду, что на территории России запрещено применение газового оружия, снаряженного нервно-паралитическими ядами, поэтому не стоит приобретать газовые баллончики на рынке, с рук, а только в специализированных магазинах.

Оптимальная дальность применения баллончика – 30-70 см, максимальная – до 1 м. Время действия – максимум 10-12 минут. При этом надо помнить, что он вообще не действует на животных и крайне слабо на людей, у которых по каким-либо причинам понижена чувствительность к боли (алкоголь, наркотики, психические расстройства).

Применять эти средства нужно с учетом направления ветра и только в больших помещениях, чтобы самому не оказаться под воздействием этого газа. Не вздумайте пользоваться баллончиком, например, в лифте, в автомобиле. Стоит такой баллончик около 10 рублей.

Перцовые баллончики действуют на все, что шевелится. Дистанция применения – до 1,5 м. Время действия на нападающего – до 40 минут. Стоимость перцового аэрозоля от 15 до 50 руб.

При использовании газовых баллончиков нет никаких гарантий, что вы не получите удар от нападающего, так как они эффективны при применении с близкого расстояния (максимум 2 метра, считая вытянутую руку). Поэтому лучшим защитным оружием считается «УДАР» (устройство дозированного аэрозольного распыления) – пиротехнический распылитель с дальностью выстрела до 6 м. Стрелять из «УДАРа» нужно прицельно, стараясь попасть прямо в лицо или верхнюю часть груди. Стоит такой «УДАР» от 160 до 200 рублей.

Электрошоковые устройства и искровые разрядники получают энергию от аккумулятора или батареек типа «Крона». Преступник получает электрический удар, который даже через одежду способен отключить его на некоторое время.

Итак, допустим, вы приобрели газовое оружие. Вы считаете себя в полной безопасности? Отчасти – да. Газовый пистолет может отпугнуть нападавшего бомжа с трясущимися руками, привести в чувство доходягу-алкаша, но помните: вид газового пистолета провоцирует вооруженного нападающего преступника на решительные действия. Страх за свою жизнь заставит его нажать на курок или ударить ножом.

В момент нападения оружие должно быть у вас в руках и готово к бою. Если оружие в момент нападения не в руках – считайте, что у вас его нет вообще. Если после вашего «выстрела» нападающий упал, не бросайтесь к нему на помощь: его якобы бесчувственное состояние может быть лишь ловким тактическим приемом. Газовое оружие – это, скорее всего психологическая поддержка, которая придает большую уверенность. И, пожалуй, самое главное: постарайтесь не нарываться на неприятности, уходите прочь от возможных опасных ситуаций.

3.20. ТЕМНАЯ УЛИЦА КРИМИНАЛЬНА

Довольно часто пребывание в городе более опасно, чем путешествие в диких местах природы. Известный журналист и путешественник Василий Песков на вопрос о том, чего он больше всего опасается в лесу, ответил: «Человека». За 1995 год на улицах, площадях, в скверах и парках России было совершено более 269 тысяч преступлений.

Информация к размышлению. Всего за одни дежурные сутки, например (22-23 сентября 1996 г.), в Смоленске и области зарегистрированы: 3 убийства, 4 факта нанесения тяжких телесных повреждений, 2 грабежа, 15 краж, 1 угон автомобиля, 2 ДТП (с пострадавшими), в результате которых один человек погиб, один ранен. За мелкое хулиганство сотрудники милиции задержали 26 граждан, 35 человек «погостили» в вытрезвителе. На дорогах области сотрудниками ГИБДД было задержано 38 водителей,

употребивших спиртное.

Первый принцип самозащиты в городских джунглях: выбирайте маршрут не короткий, а безопасный. В темное время суток старайтесь не ходить по малолюдным и недостаточно освещенным местам. Любым способом избегайте пустырей, длинных заборов промышленной зоны, проходов под мостами и эстакадами, темных дворов, парков, стадионов, аллей, обсаженных кустами, тропинок через детский сад, подворотен, арок и т. д. Старайтесь не выходить на улицу в нетрезвом состоянии.

Второй важный принцип: хорошо изучите ваш маршрут к дому с работы, от друзей и из других часто посещаемых мест. У вас всегда должно быть несколько вариантов движения. В случае если навстречу идет «непредсказуемая» группа или кто-то следует за вами по пятам, у вас должна быть возможность сразу и естественно (не показывая испуга) свернуть на запасной маршрут. Надо знать и «островки безопасности» на вашем пути: ближайшее отделение милиции, ночной магазин, охраняемый объект или хотя бы витрину магазина, которую, в крайнем случае, можно разбить, чтобы сработала сигнализация. Стоит также знать и места ночных развлечений, чтобы не наткнуться на вышедшую поискать приключений пьяную компанию.

Еще один важнейший принцип поведения на темной улице: не бояться. Идите уверенно, высоко подняв голову, четкими размеренными шагами. Преступники, как правило, выбирают в жертвы людей нервных и суеверных. Ваш облик должен излучать спокойствие и силу. Не вздрагивайте от чужих шагов, не втягивайте голову в плечи. В городских джунглях почти безотказно действует природный принцип «кто кого сильнее напугает».

Перед возвращением домой позвоните родным, предупредите, что выезжаете, – пусть вас встретят. Если нет телефона, то заранее договоритесь, чтобы вас встретили в определенное время и в определенном месте. Будьте внимательны на остановках, где в позднее и малолюдное время преступники нередко высматривают свою жертву.

Идя по улице, не прижимайтесь к стенам домов – в подворотне и за углом дома может таиться опасность. Идите по улице навстречу движению транспорта – так вы не подвергнетесь внезапному нападению из машины. Если навстречу вам движется группа подростков, а поблизости нет людей, лучше перейти на другую сторону или повернуть назад. В позднее время не одевайтесь слишком броско. Если вы возвращаетесь с вечеринки, то поверх нарядного платья можно накинуть взятый с собой заранее бесформенный плащ. Под его полую можно спрятать изящную дамскую сумочку. Кстати, ее можно нести домой и в целлофановом пакете. Не носите открыто золотые украшения, которые привлекают внимание преступников. Не носите на шее ни ожерелий, ни даже тонких цепочек или шарфов, так как они могут быть использованы для удушения. Если у вас длинные волосы, зачесывайте их наверх, потому что за распущенные волосы легко схватить и намотать их на руку.

Если вас преследует преступник, и вы очутились перед ближайшим домом, звоните в двери, стучите в них ногами, а если никто не открывает, немедленно разбейте окно. При этом кричите, что есть мочи. Многие рекомендуют не звать «На помощь!», а кричать «Пожар!». Это находит среди жильцов более скорый отклик.

Западные инструкторы советуют всегда держать при себе небольшую сумму денег (лучше в кошельке), которые вы можете сразу отдать грабителям, чтобы отстали. А при этом – всегда носить в потайном кармане некоторую неизменяемую сумму на непредвиденный случай. Они же рекомендуют не тянуть к себе сумку, если ее вырывает мотоциклист, не вступать в пререкания, не отвечать грубостью на грубость. Разумеется, жизнь и здоровье дороже любой вещи. Но вести себя спокойно или агрессивно – это вам придется решать в одиночку на той самой темной улице, где вы так нерасчетливо почему-то оказались. В заключение отметим еще один важный момент – это «провокация» преступления. Яркие примеры такой «провокации» демонстрируют девушка, идущая поздним вечером в короткой юбке через темный сквер, пьяный гражданин в дорогой шапке и кожаном пальто, одинокий

инвалид или подросток, несущий вечером импортную радиотехнику, и т. п. Это, как правило, потенциальные жертвы, способствующие своим поведением совершению преступления.

3.21. ЧТО НАС ПОДСТЕРЕГАЕТ В ЛИФТЕ?

В Смоленске не так уж много домов, оборудованных лифтами. Однако это не умаляет необходимости соблюдать определенные правила пользования лифтом, чтобы предупредить преступные посягательства – грабежи и насилие.

Как вести себя, если опасаетесь нападения в лифте? Для начала – просто не входить туда с незнакомым человеком.

Если в вызванном вами лифте уже находится незнакомый человек, не внушающий доверия, не входите в кабину, вызовите лифт снова. А у лифта находитесь таким образом, чтобы вас не втянули насильно в кабину.

Если вы дожидаетесь лифта, а в стороне стоит неизвестный мужчина, который по виду не собирается воспользоваться лифтом, не теряйте бдительности: он может в последний момент, перед закрытием дверей, заскочить в лифт. Лучше всего при постороннем не заходить в лифт, а дождаться других жильцов. Если все же вы оказались в кабине с подозрительным незнакомцем, нажмите кнопку не своего этажа, а ближайшего.

Если на вас напали в лифте, забудьте о страхе и нерешительности, кричите, поднимите шум, стучите по стенкам кабины, нажимайте кнопку вызова диспетчера, оказывайте сопротивление всеми возможными способами, вплоть до причинения нападающему существенного вреда.

Если вас схватили за руки и прижали к стене, резко и коротко ударьте лбом в нос нападающего, затем коленом в пах, одновременно рванув его руки вниз. Освободив руки, ударьте нападающего по ушам. Теперь, схватив его обеими руками за уши, винтообразным движением – в бок, на себя и вниз – выкручивайте корпус преступника, пока он не окажется на полу. Успех зависит от неожиданности, решительности, напора. Помните, что большинство преступников, как это ни парадоксально, боятся своей жертвы.

Если двери кабины лифта открылись, постарайтесь выскочить на площадку, шумом и звонками в двери зовите соседей на помощь или бегите на улицу. Оказавшись в безопасности, вызовите милицию, сообщите приметы и направление ухода нападавшего.

В лифте случаются трагедии, в которых виновны сами пострадавшие. Нельзя в пассажирском лифте перевозить ребенка в коляске. Его надо взять на руки, чтобы в случае аварийной ситуации или остановки защитить от травмы. Некоторые умудряются в лифтах старой конструкции (с двойной дверью) перевозить детей в колясках с открытыми внутренними дверями. Увы, известны случаи, когда, зацепившись ручкой, коляска с ребенком была буквально затянута в шахту.

Десятки московских мальчишек погибли, катаясь на крыше лифта или под кабиной. 13-летний житель столицы решил не просто покататься на крыше лифта, но и показать своим сверстникам трюк – перепрыгнуть с пассажирского лифта на соседний, грузовой. Мальчик промахнулся и застрял между лифтами. Один из них в эту минуту поехал...

Еще одно важное правило. Ни в коем случае не пользуйтесь лифтом, если в вашем подъезде стоит дым или возник пожар. Достаточно проехать два-три этажа, сделать буквально несколько вдохов, чтобы врач «Скорой помощи» потом констатировал: отравление продуктами горения.

3.22. «ДЖЕК – ПОТРОШИТЕЛЬ», ОН ЖЕ МАНЬЯК-УБИЙЦА

Недавно в местных газетных изданиях была опубликована информация о том, что сотрудниками смоленской милиции арестован маньяк-убийца, подозреваемый в совершении серии убийств девушек.

Как известно из истории, в Лондоне жил человек, который возненавидел всех порочных

женщин сразу. Ночью он заводил одну из них в укромное место, насиловал и зверски убивал. Причем вид умирающей жертвы доставлял ему особое наслаждение. Убийцу прозвали «Джеком-Потрошителем». С тех пор прозвище стало нарицательным, а маньяки появлялись во все времена и во всех странах.

Некоторые полагают, что маньяк-убийца должен иметь какие-то особые приметы, отличительные черты, и по ним можно заранее распознать насильника. К сожалению, это не так. Как утверждают специалисты научно-исследовательского института общей и судебной психиатрии им. Сербского, «Джеками-Потрошителями» становятся только мужчины, и их практически невозможно распознать в толпе. В большинстве своем они признаются вменяемыми, а значит, не отличаются от окружающих поведением. Ученые определяют у них расстройство влечений. Например, существуют «люди-пироманы», получающие наслаждение от вида огня, поэтому от них можно ожидать непредсказуемых опасных поджогов. Многие страдают расстройством сексуальных влечений, сопровождающихся мазохизмом, садизмом, фетишизмом и другими пороками. Возраст – от 25 до 40 лет. По профессии это может быть кто угодно: инженер, врач, учитель физкультуры и даже прокурор. По неизвестной причине «Джеки» появляются только в городах,

У каждого из изощренных убийц имеется свой уголовный почерк, по которому с помощью криминального психолога удастся их поймать. Иногда уголовным розыском используется метод «ловли на живца», если, конечно, найдутся желающие исполнить эту рискованную роль. В этом случае создается образ жертвы, которая пытается привлечь к себе внимание.

Внедряется в практику метод генной дактилоскопии крови и спермы преступников. В Польше был апробирован способ поимки сексуального маньяка с помощью электронно-вычислительной машины, в память которой занесли данные тридцати тысяч мужчин.

Пока же самым проверенным и эффективным остается метод «охоты на волка»: прочесывают жилые массивы, устанавливают засады в темных подъездах и переулках, проверяют лиц, состоящих на учете в психдиспансерах, людей, ранее судимых за половые преступления...

В мире написано много книг об агрессивных сексуальных преступлениях. Самая известная из них, изданная в 1909 году – «Половая психопатия» австрийского ученого Крафта-Эббинга. Но эти книги, увы, недоступны даже для специалистов. И потому самый простой, и надежный совет, который, по-видимому, спас многих женщин от насильственной смерти: «Никогда не входите в лифт с незнакомым мужчиной!»

К этому совету некоторые добавляют: если же преступник пытается силой втащить вас в кабину лифта, немедленно поднимайте шум, отбивайтесь руками и ногами, сумками и авоськами, а, вырвавшись, звоните во все квартиры первого этажа, кричите, зовите на помощь. В случае если преступнику удалось войти вслед за вами в кабину лифта, попытайтесь заблокировать двери и движение кабины одновременным нажатием кнопок «стоп» и «вызов». Если этого не успели сделать, а лифт движется вверх, и вы слышите на лестнице голоса, можно и шум поднять, позвать на помощь. Если, выходя из лифта, вы видите на площадке людей, можно опять-таки обратиться к ним за помощью, если это не сообщники грабителя. Но уж если помощи ждать неоткуда, с кошельком и драгоценностями придется расстаться. Причем расстаться спокойно, без истерии, не провоцируя преступника на применение оружия или физического насилия. Деньги и ценности – дело наживное. Здоровье и жизнь – дороже всего.

3.23. ДЕТИ И НАСИЛИЕ

Дети, чаще молодые девушки, нередко становятся объектом сексуального насилия. В современном городе от такого насилия не гарантированы и мальчишки-подростки.

С раннего детства ребенок должен знать, что люди бывают разные, и общаться надо

только с теми, кого знаешь. Полиция многих стран считает обязательным для любого ребенка ЗАКОН ЧЕТЫРЕХ «НЕ»:

- никогда не разговаривай с незнакомцем;
- никогда не садись в машину к незнакомцу;
- никогда не играй по дороге из школы домой;
- никогда не гуляй с наступлением темноты.

ребенок. Незнакомец может назвать его по имени, сказать, что пришел по просьбе мамы, может позвать посмотреть мультфильмы или предложит конфету. Но если человек ребенку незнаком, он должен на все предложения отвечать отказом и в случае опасности кричать: "Я его не знаю!" Родителям необходимо внушить ребенку, что никогда и ни при каких обстоятельствах они не пришлют за ним в школу, домой или во двор незнакомого ему человека. Если такой человек подойдет, кем бы тот ни назвался, надо немедленно бежать в людное место, позвонить родителям или обратиться к милиционеру.

Очень часто хорошее воспитание мешает детям действовать решительно в минуту опасности, поэтому объясните ребенку понятие «право на необходимую оборону» и скажите, что не будете сердиться, если он начнет грубить, врать, громко кричать, бить и кусаться, когда к нему станет приставать незнакомый человек.

Требуйте от детей:

- чтобы, уходя из дома, всегда сообщали, куда идут и как с ними связаться в случае необходимости;
- чтобы избегали случайных знакомств, приглашений в незнакомые компании;
- чтобы перед уходом из гостей, театра и т. п. звонили домой и предупреждали об этом;
- чтобы не входили в подъезд и лифт с незнакомыми людьми,

Реагируйте на любой шум в подъезде, на крыльце, у дома, если вы ждете возвращения дочери или сына. Если дочь или сын стали жертвой сексуального насилия, оба родителя должны безоговорочно всеми способами выразить ребенку свое сочувствие, понимание и поддержку, как вы сделали бы в случае любого другого несчастья. Даже если вы считаете, что дочь сама виновата, не говорите ей этого, ведь она уже достаточно наказана за свое легкомыслие. Часто подростки скрывают от родителей случаи сексуального насилия. Дайте им понять, что вы на их стороне независимо ни от чего, – для ребенка это будет большим облегчением.

Не мешайте подростку выплеснуть наружу чувства: ярость и обиду, боль и горечь. Не мешайте плакать, кричать, топтать ногами. Будьте внимательными и сочувственными слушателями. Ни в коем случае не отвечайте претензиями и упреками. Часто девушка винит в происшедшем себя. Дайте ей понять, что, независимо от ее поведения, не может быть никакого оправдания насилию над другой личностью. Не заставляйте дочь рассказывать о подробностях происшедшего, пока она сама не захочет поделиться. А если заговорит об этом, дайте ей понять, что очень цените ее доверие.

Если вы чувствуете, что дочь глубоко травмирована происшедшим, обратитесь к опытному психологу, психотерапевту. Обращаться или нет к помощи закона, должна решить сама девушка. Не настаивайте на возмездии, если ей не хочется еще раз возвращаться к деталям изнасилования и подключать к этой истории посторонних.

3.24. КАК ИЗБЕЖАТЬ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛИЯ

В России в 1995 году было зарегистрировано почти 14 тысяч изнасилований. Однако о реальном количестве преступлений можно судить по таким цифрам: В 1993 году из 785 изнасилованных, обратившихся в Санкт-Петербургский центр помощи пострадавшим от сексуального насилия, в милицию заявили только 37 – меньше 4,6%.

Историческая справка. Бытовой этикет России в XIX веке предписывал молодой даме, ни под каким предлогом не оставаться наедине с молодым человеком. Беседа может проходить только в присутствии свидетеля. Если к даме пришел еще один гость, то нянька

или приживалка могут оставить их, однако впоследствии мужчины должны уйти вместе. Как видим, суть этой рекомендации совпадает с важнейшим правилом безопасного поведения: предвидеть и избегать ситуации повышенного риска. О том, что главная угроза изнасилования исходит из-за нарушения этикета, а не от озверевшего маньяка, говорят данные милицейской статистики: около 70% потерпевших были знакомы с преступниками, причем 22% познакомились с ними в день совершения преступления.

В большинстве случаев жертвы вели себя неосмотрительно. Например, распивали с потенциальным насильником спиртное, соглашались сесть в машину, без принуждения отправлялись в безлюдное место или в незнакомую квартиру. Кстати, в парках, садах и скверах совершается около 25% изнасилований, а в квартирах – 35%. Родителям следует знать, что девушки 14-17 лет вдвое чаще становятся жертвами своих знакомых, чем девушки в возрасте 18-23 лет.

Как избежать сексуального насилия? Прежде всего, девушкам необходимо помнить простые советы.

Остерегайтесь молодых людей, откровенно ищущих тесного контакта, которые стоят или садятся слишком близко к вам, не сводят глаз с ваших ног или груди, прикасаются к вам более навязчиво, чем вам бы хотелось, или против вашей воли. Осадите такого сразу же твердо и определенно.

Лучше не связывайтесь с парнями, подростками, ведущими уличный образ жизни. Они часто подталкивают друг друга к сексуальному насилию, чтобы доказать свою «мужественность».

Знайте, что в огромном количестве случаев одно только ваше согласие пойти в ресторан расценивается мужчинами как несомненный знак того, что вы понимаете, к чему идет дело, и не имеете ничего против. Последующее сопротивление, если оно происходит, воспринимается как ритуальная игра («чтобы девушке не было стыдно»).

Если вас приглашают в квартиру, например, под предлогом «познакомиться с мамой», а вы слышите там музыку и видите мужчин, вы должны просто вылететь за дверь. И не надо стесняться своей осторожности. Любое недоразумение нормальные люди поймут и простят.

В ситуации сексуального принуждения ваша реакция должна быть быстрой и однозначной, без признаков колебания. И не надо бояться шума или скандала, скажем, на вечеринке – несколько минут публичного смущения лучше риска изнасилования. А вообще, в большую компанию безопасно идти лишь с надежными друзьями, не терять друг друга из виду и вместе уходить. Как правило, успешно избежать изнасилования можно одним из трех способов: убежать, отбиться или позвать на помощь. Эти действия говорят насильнику, что вы сопротивляетесь всерьез, а не для виду, и могут расхолодить его.

Иногда помогают пассивные методы сопротивления: уговоры, попытки разбудить совесть насильника, разжалобить или запугать (притворитесь сумасшедшей или истеричкой, потеряйте сознание, скажите, что у вас венерическое заболевание и т. п.).

В памятке американской общественной организации «Женщины в борьбе с угрозой изнасилования» есть рекомендация попробовать вызвать у насильника чувство брезгливости. Перекошенное уродливое лицо (симуляция нервного тика), искусственно вызванная рвота на себя и т. д. – такие методы спасли уже немало женщин при нападении на улице. Кстати, вопреки устоявшемуся мнению, в очень немногих случаях (лишь 7% изнасилований) нападение происходит именно на улице.

В заключение напомним, что суперкороткая юбка, облегающая кофточка, яркая косметика и вызывающее поведение – самые верные способы вызвать к себе интерес преступника.

3.25. НЕ ДАЙТЕ ПОЖИВИТЬСЯ КАРМАННОМУ ВОРУ

Самый эффективный путь борьбы с карманными кражами – это бдительность. Кто не слышал о ловкости и хитрости карманных воров! И действительно, увидеть карманную

кражу очень трудно. Она тщательно организована, многократно отрепетирована и занимает буквально секунды. Именно к этим секундам и надо быть готовым, особенно в толпе – на рынке, в магазине, на вокзале, в переполненном транспорте.

Информация к размышлению. За год в России случается более 300 тысяч карманных краж. Раскрываются лишь несколько тысяч. Потому – будьте бдительны! Особенно женщины – они составляют 80% пострадавших.

Получая большую сумму денег в Сбербанке, на почте и т. п., оглянитесь вокруг, нет ли наблюдателей за вами. Если обнаружили таковых, будьте осторожны. Не пересчитывайте купюры на людях. Имея большую сумму денег, не заходите в ресторан, бар, увеселительное заведение, избегайте в таких случаях пользоваться общественным транспортом.

Не следует держать деньги в одном кармане, иначе, в случае кражи, вы потеряете сразу все деньги. Документы и деньги надежнее всего держать во внутренних застегивающихся карманах. Задний карман «специалисты» называют «чужим». Беспечно держать деньги и в наружных карманах верхней одежды. И уж никакой квалификации не потребуется, чтобы взять лежащий сверху кошелек или пошарить в сумке женщины, примеряющей обувь в магазине. Достаточно карманнику чиркнуть бритвой по вашей сумке или полиэтиленовому мешку, чтобы ваши ценные вещи – деньги, бумажник, косметичка, ключи от квартиры – сами упали ему в руки.

Если вы делаете крупную покупку или вам предстоит выбирать и проверять покупаемую вещь, деньги должны быть у вашего напарника, ждущего в стороне окончания этой процедуры. Имейте в виду, что именно у кассы магазинов карманники любят собирать информацию о владельцах тугих кошельков.

Очень популярная форма воровства – в автобусах, троллейбусах, трамваях. Группа преступников располагается у входа. Здесь удобнее устроить затор в случае недоразумения, а самое главное – здесь два уровня ступеней. И если вы держите сумку или поставили ее на пол, то один из группы закрывает вам обзор, а другой, стоящий ниже, спокойно орудует в сумке.

Некоторые карманники «работают» под глухонемых. Такой «специалист» подходит к вам, якобы пытаясь что-то узнать, мычит, постукивает по одежде (ощупывает, где бумажник), изображает отчаянье из-за того, что Вы не понимаете его вопрос, достает блокнот, что-то пишет... И пока вы пытаетесь искренне помочь «бедолаге», он незаметно выуживает у вас деньги. Толчая «глухонемым» не нужна: они подстерегают людей, выходящих из ресторана, на вокзале, в фойе гостиницы.

Традиционный способ собирать ротозеев – уличные спектакли, разыгрываемые для любопытных прохожих. В историю московской милиции вошли карманники, которые собирали зевак даже вокруг «пьяницы», уронившего бутылку водки и предающегося своему безутешному горю. И лишь спустя время любознательные обнаруживали, как дорого стоил билет на этот невинный уличный спектакль.

Карманный вор редко совершает преступление в одиночку, без напарника. Похитив кошелек, он немедленно передает его своему сообщнику или, заметив, что его заподозрили в краже, мгновенно избавляется от похищенного: незаметно выбрасывает его или может подбросить в вашу кошелку, если вы находитесь рядом.

Если вы почувствовали, что кто-то старается забраться в ваш карман или сумку, немедленно обратите внимание на руки этого человека, отодвиньтесь, дайте понять, что вы что-то почувствовали: вор исчезнет. Шансов задержать карманника, особенно если вы в одиночестве, практически нет. Он же первым укажет пальцем на вас, закричит: «Держите вора!» и в суматохе исчезнет.

Если все-таки вас обокрали, сразу смиритесь с тем, что раскрыть такое преступление очень сложно, если оно совершено профессионалом, то почти, невозможно. Постарайтесь вспомнить, не ходил ли за вами некий скучающий субъект из отдела в отдел магазина, не отошел ли кто-то быстро от прилавка, хотя ничего не купил. Эти сведения могут помочь милиции поймать вора по горячим следам.

3.26. ЗВОНЯТ, ОТКРОЙТЕ ДВЕРЬ

Предлагаем читателям ситуационные задачи (вопросы) и варианты возможных решений. Наиболее целесообразные, на наш взгляд, действия приводятся в конце.

Вопрос 1. Звонят в дверь. Вы спрашиваете: «Кто?» В ответ слышите: «Слесарь из домоуправления. Надо проверить краны». Ваши действия?

Варианты: 1. Посмотрю в глазок и, если увижу человека со слесарным инструментом, открою дверь.

2. Позвоню по телефону в свое ЖЭУ и выясню, посылали ли сантехника в мою квартиру? После этого приму решение – открывать или не открывать

Вопрос 2. Звонят в дверь. Вы спрашиваете: «Кто?» В ответ слышите: «Милиция». Ваши действия?

Варианты: 1. Посмотрю в глазок и, если увижу человека в форме милиции, открою дверь .

2. Позвоню по телефону в отделение милиции, чтобы убедиться, что передо мною действительно милиционер, и после этого впущу в квартиру.

Вопрос 3. Звонят в дверь. Вы спрашиваете: «Кто?» В ответ слышите: «Пустите на минутку перепеленать ребенка». Ваши действия?

Варианты: 1. Увидев через смотровой глазок женщину с ребенком на руках, открою дверь и предоставлю возможность выполнить просимое.

2. Если женщина лично мне не знакома, дверь не открою. Посоветую отправиться поскорее домой: за это время с ребенком ничего плохого не случится.

Вопрос 4. Звонят в дверь. Вы спрашиваете: «Кто?» В ответ слышите: «Можно позвонить по телефону? Мне надо срочно вызвать „скорую“ к больному ребенку». Ваши действия?

Варианты: 1. Открываю дверь и указываю, где находится телефон – дело не терпит отлагательства.

2. Спрашиваю, по какому адресу надо вызвать «скорую», что случилось, фамилию заболевшего и вызываю самостоятельно, не впуская в квартиру, если это не сосед, которого я хорошо знаю.

Вопрос 5. Звонят в дверь. Вы спрашиваете: «Кто?» В ответ слышите: «Почтальон. Вам телеграмма». Ваши действия?

Варианты: 1. Попрошу прочитать текст, не открывая дверь.

2. Попрошу опустить телеграмму в почтовый ящик.

3. Прежде чем открыть дверь, накину цепочку и возьму телеграмму через приоткрытую дверь.

4. Могу воспользоваться любым из трех вариантов.

Вопрос 6. Звонят в дверь. Вы спрашиваете: «Кто?» В ответ слышите, что ваш друг-сослуживец просит вас срочно что-то передать. Ваши действия?

Варианты: 1. Убедившись в том, что моего друга безошибочно назвали, указав фамилию, имя, отчество, открываю дверь.

2. Звоню Другу на работу (домой) и уточняю, действительно ли он мне что-то решил передать.

3. Накидываю цепочку на дверь и приоткрываю, чтобы взять посылку. 4. Кроме 1-го.

Вопрос 7. Звонят в дверь. Вы спрашиваете: «Кто?» В ответ слышите: "Врач. Мне надо связаться со «скорой». Ваши действия?

Варианты: 1. Если увижу через глазок за дверью человека в халате врача, немедленно открою и предоставлю возможность позвонить в «скорую».

2. Узнаю, что следует передать «скорой», от кого, и сам позвоню, не открывая дверь.

Вопрос 8. Звонят в дверь. Вы спрашиваете: «Кто?» В ответ слышите: «Вы ведь медицинский работник? Нам срочно нужна ваша помощь». Ваши действия?

Варианты: 1. В этом случае я открываю дверь и спешу к пострадавшему. 2. Связываюсь с соседями по телефону, прошу подойти ко мне, и все вместе идем на помощь нуждающемуся.

Вопрос 9. Какое главное правило, которое необходимо соблюдать, если в прихожей раздается звонок?

Варианты: 1. Никогда не открывать не известному вам лично человеку.

2. Никогда не открывать дверь, если в глазок никого не видно.

3. Никогда не открывать дверь, не посмотрев в глазок, даже если ждете детей из школы или гостей.

4. Все три (1-3). Наиболее правильные решения:

Вопрос 1-2. Вопрос 2-2 Вопрос 3-2 Вопрос 4-2. Вопрос 5 -4. Вопрос 6 – 4 Вопрос 7-2. Вопрос 8-2 Вопрос 9-4

3.27. ПОДРОСТОК И НАРКОТИКИ

Информация к размышлению. По разным подсчетам, сегодня в России от 1,5 до 7,5 миллиона наркоманов. Причем, наркоманы «молодеют» год от года: несколько лет тому назад «зелые» пробовали в 21 год, к 1995 году возраст пробующих снизился до 12-13 лет. По данным начальника подотдела по борьбе с незаконным оборотом наркотиков УВД на Смоленщине за 6 последних лет количество состоявших на учете в органах внутренних дел потребителей наркотиков увеличилось в 4 раза. В России, так или иначе, знакомы, с наркотиками 10-15% населения (70% из них – молодежь). На Смоленщине мак и его производные – основная «пища» для местных наркоманов.

Как определить, не пристрастился ли подросток к наркотикам? Этот вопрос волнует очень многих родителей. Перемены в молодом человеке видны уже в первые недели нового увлечения, до возникновения наркотической зависимости. В это время родители еще могут сами спасти своего ребенка, если не упустят этот шанс.

Врачи-наркологи, занимающиеся подростками, обращают внимание родителей на следующиестораживающие моменты. Прежде всего, это стремление подростка влиться в компании, ищущие укромные места – подвалы, чердаки, заброшенные дома. Снижается успеваемость и работоспособность. Можно заметить неожиданно резкое изменение поведения, немотивированную грубость дома, в школе неусидчивость на уроках, утрату прежних интересов, кражи вещей и денег из дома, появление небрежности в одежде. Периоды отказа от еды могут сменяться приступами чрезмерного аппетита. Ваш ребенок может вернуться домой в состоянии, напоминающем алкогольное опьянение, но без запаха спиртного. При этом лицо может быть бледным или, наоборот, резко румяным. Зрачки глаз могут быть суженными, точечными или огромными. От одежды, волос может исходить запах бензина, ацетона, лака. Можно обнаружить внезапный интерес подростка к домашней аптечке, в карманах или портфеле вдруг появляются облатки от таблеток, шприцы и иглы, а на теле – следы уколов.

К этим признакам можно добавить некоторые другие. Подросток начинает избегать родителей, по телефону отвечает украдкой и односложно, старые друзья ему неинтересны. Могут появиться татуировки и рисунки на руках. Чрезмерная веселость, покраснение лица, необычный аппетит – это вероятные признаки употребления анаши или гашиша. Узкие зрачки, вялость, отрешенность – это признаки употребления наркотиков опийной группы. Налитые кровью глаза – результат употребления марихуаны. Надо иметь в виду, что многие перечисленные признаки можно заметить только на первых порах, потом организм приспособливается и начинает разрушаться всерьез, внешние признаки видит только специалист.

Наркологи серьезно предупреждают родителей: нападать на подростка с упреками и «жесткими мерами» при разоблачении – ошибка. Нужен доверительный разговор. И самый лучший путь – сразу обратиться к специалисту, как только вы что-то заподозрили. Тем более

что любой из перечисленных признаков может означать что-то другое и ввести вас в заблуждение. А при вашей грубой бурной реакции подросток может окончательно замкнуться и вместо союзника увидит в вас врага.

В заключение приведем обращение зам. главного врача по лечебной работе Смоленского наркологического диспансера С. Миропольского. Подросткам, на наш взгляд, его надо выучить наизусть. «Если вы не пьете спиртного, не курите табак, не употребляете наркотиков, то вы можете рассчитывать на долгую и счастливую жизнь. Не стоит их пробовать даже из любопытства или за компанию, не рассчитывайте на то, что ваш организм и ваша воля сильнее алкоголя или наркотиков и позволит избежать привыкания к ним, сделать их прием контролируемым. Не бойтесь оказаться „белой вороной“ среди пьющих, курящих или употребляющих наркотики. Каждый платит за эти „удовольствия“ только своим здоровьем»

3.28. НЕ СОЗДАВАЙТЕ ПРИЧИН!

Откуда берется пристрастие к наркотикам?

Пагубное пристрастие к наркотикам могут вызвать в основном две причины: во-первых, это определенные специфические черты личности человека, сформированные в семье; во-вторых, внешние факторы, такие, как влияние приятелей, мода на наркотики, любопытство, переживаемые жизненные трудности и иные личные проблемы.

Есть молодые люди, которые выдвигают повышенные требования, полны амбиций и желаний, однако лишены возможности удовлетворить их. К тому же они болезненно впечатлительны, боязливы, уступчивы. Стремясь скрыть эти качества, стараются казаться сильными, хотя сами недостаточно стойки перед неудачами, не умеют смириться с поражениями, легко раздражаются, впадают в уныние. Они очень болезненно переживают неудовлетворенность своих потребностей и недостаток собственных успехов.

Откуда берутся такие черты характера? Они формируются неосознанно. Например, чрезмерная заботливость родителей о единственном ребенке, предоставление ему безграничной свободы, отстранение от обязанностей, безоговорочное выполнение всех его прихотей – все это приводит к тому, что у ребенка не вырабатывается стремления преодолевать трудности, он начинает избегать сложных ситуаций, опасаясь поражений и, сознавая, что он – не такая уж исключительная личность, какой считают его родители. А поскольку в жизни невозможно постоянно уклоняться от трудностей, юноша старается убежать в мир наркотических грез.

С другой стороны, слишком суровое отношение к ребенку, нетерпимость, холодность родителей развивают у него злость, агрессивность, эмоциональную черствость. Наркотик, искажая действительность, создает иллюзию полного благополучия.

Одной из важных причин зарождения пагубного пристрастия к наркотикам является влияние группы ровесников, в которой царит «наркоманский» стиль жизни. Особенно подвержены влиянию группы наркоманов подростки с повышенной возбудимостью, которые всерьез ничем не интересуются, ищут приключений и сильных впечатлений. В группе наркоманов они получают поддержку и ощущение своей значимости.

Серьезным фактором распространения наркомании являются любопытство и мода на наркотики среди молодежи, ожидание необыкновенных переживаний. Обычно подростки из любопытства начинают курить, затем выпивать, а если нет портвейна – вдыхают пары эфира, ацетона, бензина. Иногда с самого начала пробуют наркотические лекарственные препараты в виде таблеток («колеса»), часто вместе с табаком курят гашиш, марихуану.

Наиболее опасна ситуация, когда первый же прием наркотика – из любопытства, а то и просто от скуки – сразу приносит удовлетворение. Тогда человек стремится вновь пережить приятное одурманивающее состояние, и возникает психическая зависимость. Если такое случается, трагедия почти неизбежна.

Весьма серьезным мотивом обращения молодых людей к наркотикам являются

переживаемые ими жизненные личные трудности: школьные, конфликтные семейные ситуации, насмешливо-снисходительное отношение взрослых к первым проявлениям любви у подростков, непонимание взрослых. «Какие у них могут быть проблемы? Какие причины для огорчений и разочарований? Школа рядом, накормлены, одеты, обуты. Мы сами надрываемся, чтобы у детей все было. Взамен требуем лишь послушания. Почему они не верят, что мы для них хотим только добра?..» Не правда ли, знакомые тирады? Некоторые родители пытаются любыми способами выбивать из юных голов «причуды». Подросток в таких случаях становится еще более упрямым, замкнутым, нервным, вспыльчивым, резко критикует родителей, высмеивает их советы. Именно в это время наркотик становится открытием.

А как легко было бы своевременно предупредить эту ситуацию: относиться к подростку, как к равному, обоснованно аргументируя свои распоряжения и запреты, обсуждая с ним его проблемы. Давайте же взглянем на своего ребенка по-новому и честно ответим: действительно ли мы знаем своих детей, знаем ли, что их беспокоит и волнует, к чему они стремятся, чего хотят?

Помните: чтобы уберечь своего ребенка от наркомании, не создавайте причин!

3.29. КАК ВЫБРАТЬСЯ ИЗ НАРКОТИЧЕСКОГО РАЯ?

Информация к размышлению. Из пяти с лишним миллиардов человек, населяющих земной шар, 200 млн. знакомы с наркотиками, примерно 100 млн. почти регулярно прибегают к ним, а 50 млн. – безнадежные наркоманы.

Стратегия поведения при спасении людей от наркомании относится к двум категориям лиц: тем, кто еще не употребляет наркотиков, но имеет к этому склонность (потенциальные наркоманы), и тем, кто уже пристрастился к ним (актуальные). Для первой категории лиц принцип воздействия: «Не создавать причин!». Для актуальных наркоманов: «Ликвидировать причины!».

«Не создавать причин» – это, значит, заботиться о создании оптимальных условий физического, психического и социального развития подростка. Необходимо научить его принимать правильные решения в трудной ситуации, самостоятельно выбирать способы удовлетворения своих потребностей. Именно потребности – движущая сила поведения человека.

Помимо биологических потребностей (питание, дыхание, сон), есть и другие, тоже важные, хотя и менее осознаваемые. Например, самоутверждение, эмоциональные межличностные связи, общественное одобрение.

Способами удовлетворения своих потребностей человек овладевает в процессе воспитания – в семье, школе, в группе ровесников. Склонны к наркомании дети со сверхвозбудимым или заторможенным поведением. Сверхвозбудимый ребенок руководствуется в своем поведении импульсами: сначала действие, потом размышление. Из-за этого возникают конфликты в школе. Учителя пытаются различными наказаниями и ограничениями научить рассудительности. Таким детям решительно противопоказаны занятия статичные, монотонные, однообразные, требующие сосредоточения внимания. Их незаурядную активность, исключительно большую энергию надо направить на цели, важные для них самих и окружающих. То же можно сказать и о заторможенности – особой психологической черте, которая практически не поддается коррекции. Поэтому настойчивое, грубое склонение такого ребенка к ускорению темпа деятельности, особенно путем высмеивания, наказаний, может довести его до тяжелого невроза. Основная задача профилактики в данном случае – создание подростку условий, обеспечивающих адекватный его возможностям темп деятельности. Это принесет ему сознание полного удовлетворения.

Какова же тактика поведения с наркоманами? Что делать, чтобы они прекратили принимать наркотики? С чего начать?

Прежде всего, не скандальте, не шантажируйте сына или дочь лишением домашних

привилегий и любимых вещей, не предоставляйте подростка самому себе, не выгоняйте его из дому, не причитайте и не опускайте рук. Не жалуйтесь окружающим на постигшее вас несчастье. Не падайте духом, не теряйте терпения и не порывайте контакта с сыном или дочерью. Вам будет нелегко, результаты появятся нескоро. Приготовьтесь к долгой и трудной борьбе.

Среди молодых наркоманов есть три категории лиц – первая – те, кто может, но не хочет покончить с употреблением наркотиков; вторая – те, кто хочет, но самостоятельно не может отказаться от них; третья – те, кто не хочет и уже не может освободиться от пагубного пристрастия. В первом случае задача состоит в том, чтобы вызвать у наркомана негативное отношение к употреблению наркотиков. Во втором случае, прежде всего, следует окружить наркомана заботой и контролем, чтобы помочь ему в преодолении сильного психического влечения к приему наркотиков, с чем он пытается бороться и от чего хочет избавиться. Третий случай – наиболее трудный и требует усилий окружающих людей и медицинских работников.

Во всех случаях необходима помощь врача-нарколога.

Бывают ситуации в жизни подростка, когда он оказывается в компании, где ему предлагают «побаловаться» особой сигаретой, употребить какую-нибудь таблетку или «уколоться» для кайфа. В этом случае надо проявить самостоятельность и волю – откажитесь! Нельзя уступать обычным в таких случаях насмешкам и другим «выкрутасам», не совсем умных сверстников или, еще хуже, более взрослых ребят, которые не представляют последствий таких «экспериментов». Больше в эту компанию ни шагу! Ну а если не устояли – не бойтесь сразу же обратиться к врачу. Именно сразу!

3.30. ПЕРВЫЙ ШАГ К БЕЛОЙ СМЕРТИ

Многие молодые люди уверены, что, единожды попробовав наркотик, они к нему не привыкнут. Опаснейшее заблуждение! Желая испытать неизвестные ощущения, не предчувствуя страшных последствий, они проявляют ужасную беспечность, не осознавая того, что один пробный прием становится первым шагом в бездну, именуемую наркоманией. Неизбежный итог этого «увлечения» в народе называют «белой смертью».

Наркотики растительного происхождения во все времена жизни человека были его постоянными спутниками. Служители различных религий использовали их для достижения состояния повышенного возбуждения (мистического экстаза) при исполнении обрядов. Еще в глубокой древности эти вещества применялись врачами как обезболивающие, успокаивающие, снотворные препараты.

Известны три растения, содержащие наркотики: снотворный мак, кока и индийская (дикая) конопля. Из снотворного мака получают опий, а после соответствующей его обработки получают более чистые, а посему более дорогие наркотики – героин, морфин, крэк, а также лекарственные препараты кодеин, папаверин и др. Листья растения содержат сильнодействующий наркотик кокаин. Кстати, чистый кокаин используется и для медицинских целей, а из листьев готовят ароматизирующее вещество, которое в ничтожных количествах входит в рецептуру популярного напитка – кока-колы. Из конопли получают пеньку для канатов, рыболовных сетей, грубых тканей. Индийская конопля растет как сорняк от Каспия до Дальнего Востока. Из пыльцы получают марихуану, а из листьев, соцветий и стеблей – гашиш, или анашу, или гаджу.

К наркотикам относятся также лекарственные препараты: снотворные, успокаивающие, стимулирующие. Они способны вызвать болезненное привыкание, получившее название токсикомании. Токсикоманы с целью одурманивания употребляют средства бытовой и промышленной химии, например, дихлофос, ацетон, клеи, лаки, вплоть до выхлопных газов автомобилей.

Распространенность токсикомании и наркомании быстро растет. Сегодня в мире не осталось ни одной страны, куда бы ни проникла наркомания. Около трети больных

приобщаются к наркотикам до 19 лет. Уже появились 13-летние и даже 9-летние любители опиума и героина.

Наркомания – тяжелейшее заболевание, характеризующееся неудержимым влечением к постоянному употреблению наркотика во всевозрастающих дозах. Из кишечника, легких или по вене наркотик поступает через кровь в мозг, в «центр удовольствия». Человек ощущает наркотическую эйфорию: появляется хорошее настроение, состояние комфорта, ясности мышления, веселости, развязности, прилива сил, смелости, радости бытия, превосходства над всеми людьми и миром... При повторных приемах активизируются ферменты, разрушающие наркотики, поэтому для получения «кайфа» требуется повышать дозу. Постепенно возникает стойкая психическая, а затем и физическая зависимость от наркотиков, после чего отсутствие наркотиков вызывает у человека так называемый абстинентный синдром («ломка»).

Злоупотребление наркотиками ведет к поражению нервной системы. Быстро наступает деградация личности, развивается эгоизм, озлобленность на весь мир. Высшим смыслом жизни является наркотическая эйфория. Мысли больного направлены только на добычу наркотиков. Он бросает любимое занятие или работу, продает за бесценок все, что, возможно, ему не дороги ни семья, ни друзья. Человек перестает пить, плохо спит, худеет. У него появляются беспричинный страх, тревога.

Во время абстинентного синдрома возможен смертельный исход от шока, острой сердечной недостаточности или отека легких. Нередко поведение человека становится непредсказуемым и опасным для окружающих. В человеке просыпается зверь: наркоман может оскорбить, ранить или убить окружающих, даже ребенка, жену, родственника.

Стремление порвать с пороком приходит слишком поздно, когда человек превращается в безвольное существо с совершенно разрушенным здоровьем. Отсюда следует однозначный вывод: никогда, ни при каких обстоятельствах не делать попыток принимать наркотик, ибо первый шаг к наркотику – первый шаг к «белой смерти».

3.31. ПОЧЕМУ НЕ БЫВАЕТ ПОЖИЛЫХ НАРКОМАНОВ

Начнем разговор с древней легенды, дошедшей до наших дней.

Однажды холодным дождливым вечером трое путников подъехали к крепостной стене, окружавшей город, и остановились перед воротами, уже закрытыми на ночь. На их счастье поблизости оказалась уютная чайхана, где можно было поужинать и отдохнуть. Приехавший на коне всадник выпил вина, приехавший на верблюде выкурил трубку с анашой, а приехавший на осле принял дозу опиума. Потекла беседа. Через некоторое время принятые средства начали оказывать свое действие. И тогда всадник, приехавший на коне, воскликнул: "Чего мы будем мерзнуть под дождем всю ночь? Давайте взломаем ворота и проникнем в город!" Путник, приехавший на верблюде, возразил. «Зачем ломать ворота? Мы можем проникнуть в город через замочную скважину!» Путник, прибывший на осле, рассудил по-другому. «А зачем нам вообще туда пробиваться? Ведь и здесь так хорошо!»

По этой легенде можно хорошо проследить действие каждого наркотика. В первом случае человек не мог соизмерить свои желания с объективными возможностями. Во втором – человеку казалось все возможным, даже нелепое, нереальное. В третьем – под влиянием опиума человеку было уютно и тепло под дождем.

На первых порах употребления наркотика наблюдается наркотическая эйфория: прилив бодрости, улучшение настроения – нередко беспричинный смех, веселость, – возникает чувство радости, всесильное, раскованности, вседозволенности, ясности мышления. Все эти ощущения иллюзорные. Через определенное время они исчезают. В зависимости от стажа наркомана степень эйфории при повторных приемах наркотика снижается. Это вынуждает больного многократно увеличивать дозы, и необходимая доза наркотика нередко в сотни раз превышает первоначальную и в десятки раз ту, от которой человек мог бы умереть, если бы начал с нее.

У наркомана продолжительность жизни укорачивается на 20-30 лет. Гибель больных происходит не только от тяжелых заболеваний и вследствие отравления, но и от частой передозировки препаратов, несчастных случаев в состоянии опьянения, самоубийств в приступе тоски, во время абстинентных мучений («ломки»). Больной умирает от заражения крови при употреблении грязных шприцев, а в последние годы – от заражения СПИДом. Пожилых наркоманов не бывает, редко кто из них доживает до 40 лет.

Как правило, будущего несчастного больного угощают бесплатным наркотиком профессионалы, дабы умножить клиентуру.

Иногда спрашивают: какие виды наркотиков наиболее опасны? Опасны все! Если подросток начнет глотать «колеса», он неизбежно станет через какое-то время нюхать кокаин и колоть героин. Наркоманы неизбежно приходят к чему-то более сильному.

Опаснейшее заблуждение тешить себя надеждой, что глетаемые по воскресеньям на дискотеке таблетки – это «баловство одно», с которым можно легко «завязать». Веселое расслабление перерастает в жуткую болезнь, вылечиться от которой под силу единицам... Остальные превращаются в наркороботов, закладывающих квартиру, ворующих деньги у родителей, грабящих прохожих ради нескольких граммов наркотика.

ЗАПОМНИТЕ: НИКОГДА, НИ ПРИ КАКИХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ НАРКОТИКИ НЕ ПРОБОВАТЬ!

Глава 4. ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА

4.1. СОСТОЯНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

Состояние окружающей среды в России крайне неблагоприятно, а в некоторых районах даже приобрело характер экологического бедствия. Если в 1970 г. общий объем загрязняющих природную среду отходов производства составлял 40 млрд. тонн, то к концу ушедшего века, по экспертным оценкам, он увеличился до 100 млрд. тонн. Объем загрязнений воды возрос за этот период в 10 раз. Экономический ущерб от загрязнений природы равен примерно половине национального дохода России.

Особое место в процессе загрязнения атмосферного воздуха, воды и почвы занимает радиоактивное загрязнение. По оценке специалистов, Россия – самая загрязненная радиоактивными веществами страна в мире. Это результат, прежде всего, ряда крупных аварий – Чернобыльская АЭС, ПО «Маяк», Томск-7 и другие, а также итог сбрасывания радиоактивных отходов и создания их свалок.

С 1961 по 1990 год в Советском Союзе было затоплено в Баренцевом море, в заливах Карского моря, у Новой Земли более 11 тысяч контейнеров с радиоактивными отходами, 15 аварийных реакторов с атомных подводных лодок, в том числе 3 ядерных реактора атомохода «Ленин», при этом 6 затоплено с не выгруженным ядерным топливом. В Тихом океане и Японском море затоплено еще 2 ядерных реактора. Пойма реки Енисей почти на 900 км загрязнена радиоизотопами с реакторов Красноярск-26.

Периодически возникают аварии на производствах или на магистральных нефтепроводах, на химически опасных объектах с выбросом отравляющих веществ.

Весьма серьезные экологические проблемы возникают в районах, подвергающихся периодическим затоплениям в результате паводков или наводнений. Во время обычных паводков ситуация усугубляется выбросами бытовых отходов и отравляющих веществ, что приводит к необратимым нарушениям экологии.

Экологические чрезвычайные ситуации практически охватывают все стороны жизни и деятельности человека. По характеру явлений их можно разделить на 4 основные группы: изменение состояния суши – деградация почв, эрозия, опустынивание; изменение свойств воздушной среды – климат, недостаток кислорода, вредные вещества, кислотные дожди, шумы, разрушение озонового слоя; изменение состояния гидросферы – истощение и

загрязнение водной среды; изменение состояния биосферы.

В течение ста лет – с 1850 г. по 1950 г. каждые десять лет исчезал один вид растений. В наше время на планете теряется по одному виду в день. Экологи полагают, что если этот процесс не удастся остановить, то уже в ближайшее время каждый час будет исчезать по одному виду. В общем, около 1000 видов птиц и животных в настоящее время находится под угрозой вымирания.

Браконьерская охота поставила на грань исчезновения тигров, горилл, слонов и многих других животных, которых убивают из-за шкур, бивней и т.д. Несмотря на принятые законы об ограничении торговли редкими и исчезающими видами растений и животных и продуктами, изготовленными из них, браконьеры находят любые лазейки, чтобы продолжать свой преступный промысел.

В опасности «легкие» планеты – тропические леса. Площади экваториальных лесов стремительно сокращаются, ежеминутно исчезает 23 га леса. Лишенные леса почвы размываются дождями и превращаются в глинистые пустыни.

Исчезновение какого-либо вида растений может привести к вымиранию от 10 до 30 видов насекомых, высших животных или других растений.

Хочется надеяться, что ситуация с биосферой планеты не будет столь трагической и прогнозы на XXI век не сбудутся. Одно из самых заметных достижений в деле охраны дикой природы – восстановление популяций зубра. Это крупное животное, некогда обычное в лесах европейской части России, в Польше, Белоруссии и Литве, а также на Кавказе и в Карпатах, в начале столетия было практически уничтожено. К счастью, зубр сохранился в зоопарках Европы, откуда его повторно расселили в Беловежской пуще, на Кавказе, Карпатах, а в последние годы – и в лесах Литвы. В настоящее время зубр уже способен жить в дикой природе, но только при заповедном режиме. Задача восстановления в природе зубра как биологического вида вскоре будет решена, когда его численность достигнет двух тысяч голов, ныне поголовье зубров близко к этой цифре.

Человечеству необходимо повышать экологическое самосознание, ибо без коллективного экологического самосознания нам не выжить!

4.2. ЗЕМЛЯ – НЕ ПРОСТО ПЛАНЕТА. ЭТО НАШ ДОМ

Начнем с того, что история человечества в определенном смысле – это история взаимодействия людей с природой. В эпоху палеолита основу жизнедеятельности человека составляли собирательство и охота. Установлено; уже в ту эпоху, охватывающую не менее 2 млн. лет, люди полностью уничтожили отдельных крупных травоядных животных (мамонтов, гигантских оленей, шерстистых носорогов и др.).

Начиная с эпохи неолита (период рабовладельческого и феодального обществ), с развитием земледелия и скотоводства общество стало оказывать сильное воздействие на биосферу. В результате вырубки лесов, распашки лугов и выпаса домашнего скота огромные территории планеты постепенно превратились в песчаные пустыни и скалистые горы. Как показывают научные исследования, в таких, сегодня безлюдных пустынях, как Гоби, Каракумы, Кызылкум, Сахара, когда-то процветала жизнь древних цивилизаций.

Развитие мореходства, открытие новых континентов изменили представление о природе Земли, о ее лесных, водных, минеральных богатствах. Расширился морской промысел, прежде всего добыча китов и других морских млекопитающих, что привело к их заметному сокращению. Вместе с тем для строительства одного корабля требовалось до 400 вековых дубов. Вырубка более полумиллиона отборных деревьев на склонах гор Испании активизировала эрозию и привела к неблагоприятным изменениям ландшафта.

Кульминацией техногенной эпохи является индустриальный период в истории взаимодействия общества и природы (с 17 в. до середины 20 в.). Бурно развивающиеся горнодобывающая отрасль и металлургия, многократное повышение сжигания горючих ресурсов для выработки энергии, химизация сельского хозяйства, рассеивание загрязнений

на огромные территории – все это привело к тому, что возможности самовосстановления экосистем биосферы оказались исчерпанными. Дальнейшее расширение сферы воздействия производства на окружающую среду приобрело глобальный характер. Человек отравляет природу тысячами тонн веществ, которые в ней никогда не содержались. На сегодняшний день уже уничтожено 70% естественных экосистем, которые способны переработать все отходы. За исключением Норвегии, Финляндии, чуть-чуть Швеции и России, в Европе не осталось нетронутых биосистем. Как отмечает академик В. Данилов-Данильян, некоторые страны потребляют чужие экоресурсы. Например, США выбрасывают треть всего углекислого газа, производимого мировым хозяйством, а усваивается он лесами Бразилии, Канады и России. То же с Европой. У нас баланс загрязнений с Европой нарушен: роза ветров к нам приносит гораздо больше загрязнений, чем уносит. И далее академик предлагает ограничить бессмысленное потребление, которое приводит к неоправданному прожиганию ресурсов Земли, при этом не способствует ни благополучию, ни благосостоянию, ни здоровью человечества.

Ныне возникает ситуация, при которой дальнейшее производство становится невозможным из-за истощения природной среды. Прежде уповали на беспредельность, неисчерпаемость природных ресурсов. Однако нашлась рачительная хозяйка – экология. Она подсчитала все и предупредила: кладовая Земли – не скатерть-самобранка. В настоящее время намечается переход от индустриального к информационно-экологическому периоду во взаимодействии общества и природы. Люди начинают осознавать ограниченность ресурсов планеты, возможностей биосферы компенсировать многочисленные нарушения в ее экосистемах. Вместе с тем высокий уровень развития науки и техники позволяет сейчас, в принципе, развивать производство на безвредной для биосферы основе. От этого зависит будущее человечества. У многих на слуху такие названия загрязнителей продуктов питания как нитраты и радионуклиды.

Опасными загрязнителями нитраты становятся тогда, когда на каждый килограмм веса человек потребляет более 5 мг нитратов в сутки. Попав в организм человека с продуктами, они нарушают нормальную работу кровеносной системы, что особенно опасно для детей грудного возраста. Нитраты вступают в сложные комплексные соединения, которые могут стать причиной развития злокачественных опухолей.

Владельцам дачных участков и земельных наделов надо знать, что для того чтобы в овощах не накапливались нитраты, нужно ограничить применение азотных удобрений и использовать их одновременно с органическими удобрениями. Если концентрация нитратов в почвенном растворе будет невысока, их содержание в овощах также не превысит норму. Нитраты более интенсивно накапливаются растениями при недостатке света. Нельзя выращивать культуры с высокой способностью накапливать нитраты в тенистых местах.

По способности накапливать нитраты овощи разделяют на шесть групп первая – 5 г нитратов на 1 кг продукции; все виды салата, петрушка, редис; вторая – до 5 г на 1 кг продукции: шпинат, редька, капуста кольраби, столовая свекла, зеленый лук; третья – до 4 г на 1 кг: белокочанная капуста, морковь, лук репчатый; четвертая – до 3 г на 1 кг: лук-порей, ревень, укроп; пятая – до 2 г на 1 кг: тыква; шестая – менее 1 г на 1 кг: огурцы, арбузы, дыни, помидоры, баклажаны, картофель. Чтобы защитить себя от избытка нитратов, полезно знать, как распределяются нитраты в овощах. Так, у свеклы нитраты сконцентрированы в верхней части корнеплода, и срезав его примерно на пятую часть длины, можно сократить количество нитратов в готовой пище – борще или винегрете.

В моркови в центральной, желтой, части нитратов больше, чем в окружающей, красной, поэтому маленьким детям следует готовить сок только из внешней, красной части моркови.

У капусты самая опасная часть – кочерыжка, которой многие любят полакомиться. Концентрируются нитраты и в толстых черешках листьев кочана. У картофеля в мелких клубнях нитратов больше, чем в крупных. Кроме того, они сосредоточены под кожурой. Картофель, выращенный с использованием минеральных азотных удобрений, не

рекомендуется варить «в мундире», а лучше очистить ножом, срезая потолще кожуру. Радиоактивное загрязнение почвы возможно при попадании на свалки старых приборов, содержащих радиоактивные изотопы, которые часто применяют в промышленности, научных лабораториях, медицине.

В настоящее время на всей территории Смоленской области нет зон, где бы уровни радиации превышали 1 кюри на кв. км. Такие уровни считаются безопасными и не требуют каких-либо специальных мер по защите населения. Однако на городских рынках появляются продукты из неблагополучных районов Белоруссии: грибы, ягоды. Наиболее надежным способом исключения употребления радионуклидов с пищей следует считать радиометрический контроль. Продукты питания, поступающие на продажу в торговую сеть магазинов, проходят такой контроль, и в «чистоте» их сомневаться не приходится. Рыночные продукты при подозрении могут быть исследованы в радиологической лаборатории учреждений Госсанэпиднадзора.

Кроме того, следует соблюдать особую осторожность при употреблении продуктов, которые имеют способность больше всего концентрировать в себе радионуклиды. Так, например, из грибов первенство в этом отношении держат маслята, моховики, волнушки, из домашних птиц – утки, а вот мясо гусей считается экологически чистым даже в тех случаях, если их вскармливают продуктами, загрязненными радиоактивными веществами. Из рыб больше всего накапливают радионуклиды линь, сом, вьюн, а из ягод – крыжовник, смородина, особенно клюква. Помидоры огурцы, редис, если их тщательно вымыть и отделить ботву, становятся совершенно «чистыми».

При приготовлении пищи и переработке продуктов рекомендуется соблюдать определенные правила радиационной защиты. Картофель и корнеплоды обязательно моют дважды перед очисткой кожуры и после. Для тех, кто в своем хозяйстве содержит коров, полезно знать, что в сливках и сметане содержится в 4-5 раз, а в твороге – в 3 раза, в сливочном масле – в 6-7 раз меньше радионуклидов, чем в молоке. За два месяца перед убоем скот необходимо перевести на стойловое содержание и откорм проверенными чистыми кормами. За это время ткани организма животного освобождаются от радиоактивного цезия.

На загрязненной почве можно выращивать экологически чистые продукты. Принцип защиты растений сводится к тому, что стронций по своим химическим свойствам сходен с кальцием, а цезий с калием, поэтому при правильном и методичном внесении в почву этих элементов в необходимом количестве растения не концентрируют радиоактивные вещества.

4.3. ОТКАЖИТЕСЬ ОТ НЕНУЖНОГО

Наряду с поиском экологически неисчерпаемых источников энергии важнейшим принципом будущей экологической политики станет энергосбережение. Значительной экономии энергии можно добиться при выплавке стали, переработке металлолома, на транспорте, в сельском хозяйстве, наконец, в быту. Так, например, флуоресцентная лампа мощностью 18 Вт дает столько же света, сколько лампа накаливания в 75 Вт: потребление электроэнергии сократится, таким образом, примерно в 4 раза. Во столько же раз менее энергоемки холодильники нового поколения по сравнению с прежними. Теплоизоляция стен даже в самых холодных районах позволяет резко сократить расходы энергии на обогрев жилья.

Если человечество будет расходовать ресурсы в соответствии с все возрастающими потребностями, то к концу века на планете могут завершиться запасы руд серебра и ртути, уменьшатся возможности добычи золота, меди, олова, цинка, серы, нефти. Выход из этой ситуации – ресурсосбережение. В нашем машиностроении до сих пор огромное количество металла уходит в стружку. Вполне можно без снижения качества понизить металлоемкость экскаваторов, станков, тракторов. Необходимо комплексное использование природных ресурсов. Так, получаемый при добыче нефти попутный газ, который сейчас сжигают в

факелах, загрязняя атмосферу, можно использовать в химической промышленности для получения многих ценных соединений. Из медных руд можно одновременно получать также цинк, серу, железо, молибден, золото, серебро.

Ученые полагают, что к середине следующего столетия вторичное сырье для промышленности станет основным. Металлолом, макулатура, стекло, пластмассы, ткани – все это будет повторно перерабатываться. Так, при вторичной переработке автомобиля можно использовать 98% материалов, из которых он сделан. В Латинской Америке из вторичного сырья производится 32% бумаги. 20 кг макулатуры сохраняют одно крупное дерево, а одна тонна макулатуры сберегает 0,5 га леса. Крупные города Японии, Китая и Южной Кореи все органические отходы превращают в удобрения, что позволяет выращивать в пригородной зоне такое количество овощей, которого достаточно для обеспечения города. В Калькутте на пищевых отходах города выращивают в год 20 т рыбы.

Полностью безотходных производств сравнительно немного, поэтому для борьбы с загрязнением специалисты предлагают внедрять новые малоотходные технологии, строить надежные очистные сооружения и одновременно разрабатывать надежные способы хранения токсичных отходов. В будущем появятся новые технологии, позволяющие перерабатывать любые отходы. В Японии зола с мусороперерабатывающих предприятий используется для увеличения площади суши. На таких новых насыпных берегах строятся целые микрорайоны. Высоко развит в Японии мониторинг состояния окружающей среды, что позволяет своевременно принимать меры в случае превышения предела допустимой концентрации по какому-либо загрязнителю.

По мере роста народонаселения запасы ресурсов сокращаются, а энергия дорожает. Человек должен осознать, что к энергосбережению, ресурсосбережению и регулированию численности населения необходимо добавить еще один элемент выживания – смену приоритетов (т.е. того, что считается в жизни главным) и отказ от потребительского подхода. Для России, большая часть населения которой в настоящее время испытывает значительные материальные затруднения, это пока не самый важный фактор. Но в таких странах, как Япония или США, где часто на одну семью приходится по 2-3 автомобиля (причем их периодически меняют, чтобы не отстать от моды), воспитание самосознания в духе отказа от потребительства играет важную роль. К умеренности потребления призывают все религии – христианство, ислам, буддизм, иудаизм и другие. И все-таки главную роль в ресурсосбережении, энергосбережении, уменьшении загрязнения среды играет экономический фактор. Неизбежное при истощении ресурсов повышение цен на и без того дорогостоящую бытовую технику, автомобили и горючее для них будет подталкивать все более широкие слои населения к экономному образу жизни. Со временем стремление к излишествам станет восприниматься как постыдное и аморальное поведение.

4.4. ЧЕЛОВЕК ВЫРОС В ЛЕСУ

Придет весна и стает снег, подсохнут полянки, оживут деревья... Человека потянет в лес, побродить, подышать... И нужно бы помнить о том, что нам бескорыстно дает лес и чего ждет от нас...

К. Паустовский писал: «Леса не только приносят великую пользу человеку, украшают и оздоравливают землю, но поддерживают самую жизнь на земле». Действительно, лес – главный источник кислорода, незаменимый естественный фильтр, очищающий атмосферу от углекислоты и вредных газов. Лес – санитар атмосферы: 1 га придорожного леса задерживает от 30 до 54 т пыли в год.

Лесные почвы фильтруют воды, стекающие с полей и промышленных площадок, очищая ее от многих вредных примесей. Леса играют большую роль в круговороте воды: впитывая дождевые осадки и снеговые воды, пополняют запасы подземных вод. Лесные экосистемы благотворно влияют на климат. Деревья скрепляют горные склоны, предохраняют их от эрозии, а долины – от селевых лавин и камнепадов. Из 600 видов

лекарственных растений, которые заготавливают на территории России, треть – лесные виды.

Лесами покрыто 42% территории России. Она занимает 1-е место в мире по запасам древесины. Тем не менее, из-за нерационального использования леса Россия постоянно испытывает дефицит в бумаге. В то же время Финляндия имеет всего 2% лесных запасов мира и производит 25% бумаги от ее количества в мире. В России при заготовке древесины используют от 50 до 70% биомассы деревьев. Остальное гибнет на вырубках или сжигается. В Японии используют до 99%, включая пни и кору.

На Смоленщине создается тревожное положение с использованием лесных богатств: идет незаконная вырубка леса, лес поджигают, варварски уничтожают. На Смоленщине почти не осталось девственных лесов, но зато больше рукотворных. На площади свыше 215 тыс. га на месте вырубок посажены молодые хвойные леса. Причем в каждом лесхозе создан свой постоянный питомник со всем необходимым для выполнения комплекса агротехнических мероприятий. Ежегодно в питомнике области выращивается 12-14 млн. штук сеянцев и 2-3 млн. штук саженцев хвойных пород. Информация обнадеживающая: лес на Смоленщине будет.

Когда-то территория европейских стран была покрыта великолепными лесами. И население их наверняка было уверено, что они неисчерпаемы. (Как уверены в этом поныне и многие смоляне) Но... в Англии на сегодня уничтожено более 95% лесов, в Италии, Франции, Испании осталось менее 10-15%. Из-за хищнического использования ежеминутно исчезает 23 га тропического леса на планете. Истребление лесов – явление не случайное. Очень уж легкодоступно универсальное сырье. Материал более универсальный, чем древесина, назвать трудно. Без древесины не может обойтись ни одна отрасль народного хозяйства.

Лес – это не только деревья. Это поистине царство природы, в котором живут звери, птицы, насекомые, бактерии, травы, ягоды, грибы. И все они в этой огромной семье тесно связаны друг с другом. Нарушение гармонии – беда всему семейству. Состояние лесных экосистем находится в сфере государственных масштабов. Однако каждый человек должен задуматься: от брошенного окурка, непогашенного костра могут в одночасье сгореть вековые зеленые исполины. Из-за одного разоренного гнезда синицы за лето спасутся 35 тысяч гусениц. Помните: лазоревка в период кормления птенцов уничтожает до 250 тысяч гусениц – вредителей леса. Добыча муравьев одного большого муравейника в сутки составляет 6500 гусениц, 28000 куколок и 2600 бабочек дубовой листовертки. Пять муравейников средней величины гарантируют здоровье целому гектару леса. Берегите птиц! Берегите муравейники! Берегите лес!

4.5. НА ЗЕМЛЕ И В ОКЕАНЕ

Известно, что загрязнение среды влияет на состояние экологических систем и здоровье человека. Экологи насчитывают около 2000 загрязнителей атмосферы. Главные источники загрязнения – тепловые электростанции, котельные и домашние печи, нефтеперерабатывающие предприятия, автотранспорт. Если принять за единицу загрязненность воздуха над океаном, то над селами она выше в 10 раз, над небольшими городами – в 35 раз, а над большими городами и промышленными предприятиями – в 150 раз. Вследствие преобладания западных ветров Россия получает от западных соседей в 8-10 раз больше атмосферных загрязнителей, чем отправляет к ним.

Отходы промышленности загрязняют водоемы. Выросла опасность для водных экосистем бытовых стоков городской канализации, повысилась концентрация моющих средств, которые микроорганизмы разлагают с трудом. В развивающихся странах из-за плохого качества воды ежегодно умирает 9 млн. человек. К 2000 году питьевой воды не хватает более чем 1 млрд. человек.

В Мировой океан сброшено около 20 млрд. т. мусора – от бытовых стоков до радиоактивных отходов. Ежегодно на каждый квадратный километр водной поверхности

добавляется еще по 17 т. мусора. В океан выливается более 10 млн. т. нефти, образуя пленку, покрывающую 10-15% его поверхности, а 5 г нефтепродуктов достаточно, чтобы затянуть пленкой 50 кв. м. водной поверхности.

Загрязнение бытовым мусором постоянно растет. Сейчас его на каждого городского жителя приходится от 150 до 600 кг в год. Больше всего мусора производят США – 520 кг в год на одного жителя. Для сравнения: в Москве – 300-320 кг. Если расставить в ряд выбрасываемые в США одноразовые стаканы из пластика, то они опояжут Землю по экватору 463 раза. В природе этот пластик не разлагается, а при его производстве в атмосферу выделяются вещества, разрушающие озоновый слой. Каждый час американцы используют 2,5 млн. пластиковых бутылок. До 1/3 мусора составляет тара. На упаковку американцы расходуют 75% производимого стекла, 50% бумаги, 40% алюминия, 40% пластика, 8% стали.

Куда девают бытовые отходы в США? На переработку идет всего 20% мусора. В некоторых штатах полиэтилен собирают в специальные контейнеры и из него делают доски для парковых скамеек, дренажные трубы, кухонную утварь, игрушки. Созданы специальные предприятия, где превращают бумажную тару от молока и соков в хлопья, а затем прессуют в строительный брус.

В Швеции утилизируют банки от пива и соков. 600 млн. банок в год попадает на переплавку (при населении 8 млн. человек). Стоимость изготовления банки из вторичного сырья составляет всего 4% от ее стоимости из нового алюминия.

Для того чтобы в природной среде разложилась бумага, требуется от 2-х до 10-и лет, консервная банка – более 90 лет, фильтр от сигареты – 100 лет, полиэтиленовый пакет – более 200 лет, пластмасса – 500 лет, стекло – более 1000 лет. Вспомните об этом, прежде чем бросить в лесу старый полиэтиленовый пакет или бутылку.

4.6. НИ ИСКУПАТЬСЯ, НИ РЫБУ ПОЛОВИТЬ...

Наша планета уникальна, потому что на ней есть жизнь. Жизнь зародилась в океане, а ее высшие формы выросли на суше. Без воды все живое гибнет. Еще два-три десятилетия тому назад количество водоисточников и качество воды было вполне достаточным для нормального обеспечения населения. Но в связи с ростом промышленного и жилищного строительства воды стало не хватать, а ее качество резко упало. В России более двух миллионов малых рек, значительная часть их уже погибла или гибнет. На территории Смоленской области протекает 1149 больших, средних и малых рек, на водостоках построено 616 водохранилищ и прудов общей площадью зеркала воды более 26 тысяч гектаров. Сохранилось 125 озер ледникового происхождения с объемом воды в них около 200 миллионов кубометров.

Наибольший вред водоисточникам наносит сам человек. В реки, озера, водоемы выбрасываются вредные отходы промышленных предприятий бытовой мусор, фекальные воды, удобрения, навоз, химикаты для подкормки растений, нефтепродукты. В водоемы Смоленска сбрасывается в год более 40 млн. куб. м плохо очищенных стоков. Днепроовская вода в несколько раз превышает предельно допустимую концентрацию содержания в ней хрома, меди, цинка, железа, кадмия, нефтепродуктов и т. д. Очистные сооружения областного центра работают с огромной перегрузкой, так как при их проектировании не учитывался рост объема канализационных стоков с течением времени и не предусматривались прием и очистка промышленных сточных вод. В Днепре ныне практически небезопасно купаться и ловить рыбу.

В городах России в среднем на одного жителя расходуют 400 л воды в сутки (в Москве и Санкт-Петербурге – до 1000 л, в Смоленске около 180 л) Это неэкономное расходование. В Европе на одного жителя тратят 150-160 л воды. И не надо думать, будто бы европейцы менее чистоплотны, чем россияне. Какова же международная санитарно-гигиеническая норма на одного человека? Около 253 л в сутки на одного человека.

Водная экосистема самоочищается, если нагрузка на нее не превышает 5-15 весельных лодок на 1 га водной поверхности, 1,5-8 га – на одну моторную или парусную лодку. Одному купающемуся требуется 4-25 кв. м водной поверхности, 20-40 кв. м пляжа и 300 кв. м прилегающей к пляжу прибрежной территории.

Россия – великая морская держава. Ее берега омываются водами двенадцати морей и трех океанов. На сегодняшний день в Мировой океан сброшено около 20 млрд. т мусора, ежегодно выливается 10 млн. т нефти. Из-за вылившейся нефти ежегодно появляется пленка на 10-15% поверхности океана, 5 г нефтепродуктов затягивает пленкой 50 кв. м водной поверхности.

Море от смолян далеко. Это верно. Но ежегодно многие смоляне уезжают отдыхать к морю, в магазинах мы приобретаем дары моря. И нам не может быть безразлично, каково их качество.

И вот еще над чем надо задуматься каждому: с самой тоненькой струйкой из неисправного крана в сутки вытекает 150 л воды. От болезней, вызванных загрязненной питьевой водой, в развивающихся странах каждый год умирает около 15 млн., детей в возрасте до 5 лет. Четверть населения земного шара постоянно испытывает недостаток в чистой питьевой воде.

4.7. КАК МЫ ОТДЫХАЕМ НА ПРИРОДЕ?

Растущая тяга людей к природе – характерная черта сегодняшней жизни горожан. От жаркого чада городских улиц, от их грохота, от трамвайного визга – в лес, в парк, на речку. Человек в процессе всевозможных видов отдыха в большинстве случаев оказывает на природу негативное воздействие. Большие группы отдыхающих приводят к быстрому разрушению травяного покрова, уплотнению почвы, изменению ее свойств, гибели кустарников, деревьев. Это, не говоря о случаях массового браконьерства, когда рубят молодые деревья на стойки для палаток или на костер, когда используют незаконные способы ловли рыбы и т.д. Многие изменения в природном мире вызывают цепочку неизбежных последствий: уничтожение кустарника приводит к исчезновению птиц, исчезновение птиц вызывает резкое размножение вредителей, уничтожающих лес. Как бороться с этим? Не только запретами, а, главным образом, путем организации территорий для отдыха. Если мы проложим тропы, то люди пойдут по ним – это удобнее, чем брести напролом по лесу. Если создадим поляну, отдыхающие расположатся на ней. Поляну восстановить потом легче, чем гектар леса.

Неорганизованные отдыхающие на автомобилях в настоящее время представляют огромную угрозу для природы: это источники и шума, и загрязнения окружающей среды, и разрушения почвы...

Что делать?

Просто надо организовать и этот вид отдыха. Въезд на транспорте под полог леса – это просто варварство, потому что нужно создавать места для стоянок. Существующие в настоящее время кемпинги приспособлены, главным образом, для ночевки на маршруте, но в конечных пунктах маршрутов их практически нет, а именно там они нужнее всего. В кемпингах должны быть водопровод, туалеты, место для приготовления пищи. Если будут такие стоянки, автомобилисты предпочтут находиться на них, а не посреди леса.

Заманчива идея организации природных парков для отдыха. Автомобили оставляются на въезде в парк. Там же расположены предприятия общественного питания и развлечений, Дальнейшее передвижение по парку осуществляется на специальном экологически чистом транспорте, по пешеходным дорожкам или водным путем на гребных лодках. Должны быть отведены территории и для бивуаков, кемпингов, и полосы тихого отдыха. И никаких архитектурных сооружений, кроме самых элементарных, скамеек да навесов – укрытий от дождя. В таком парке может осуществляться посадка деревьев. В сфере отдыха не должно быть однозначных решений – всегда должна быть возможность выбора: плыть на гребной

лодке или идти пешком по лесной тропе, спать в палатке или в гостинице. Заботиться об интересах отдыхающих – значит заботиться о сохранении природы, значит, свести ущерб, наносимый отдыхающими, до минимума. Если же нужно сберечь какой-нибудь уникальный уголок внутри национального парка, его объявляют... заповедным. Кроме ученых, всем остальным доступ туда закрыт. Вот и решение проблемы.

В настоящее время в Смоленске под угрозой разрушения ландшафта, загрязнения зоны отдыха находится лесопитомник в Киселевке. Весной мальчишки-сорванцы поджигают траву. Вместе с травой гибнут корни кустарников, деревьев, луговые цветы, гнездовья птиц.

Куда смотрят в это время их родители? Знают ли, чем занимаются их отпрыски-варвары? В парке в любое время года уже великовозрастные варвары разводят костры. По пешеходным дорожкам липовой и березовой аллеи, где гуляют мамы с малышами в колясках, на огромной скорости, с угрожающей опасностью гоняют сумасшедшие мотоциклисты. На въезде в парк почему-то не установлен сотрудниками ГИБДД запрещающий знак. Пользуясь этим и полной безнаказанностью, в парк со стороны проспекта Строителей постоянно въезжают автомобили. Беззастенчиво устраиваются у машин пикники с оглушительно ревущей музыкой. После отъезда такой компании на месте стоянки остаются кучи мусора; битые стекла, бумажные и целлофановые пакеты, пустые пачки от папирос и сигарет, окурки, какие-то тряпки и прочая грязь.

Уникальные полицейские подразделения, или «зеленые» патрули, действуют во многих странах. Их задача – борьба с преступлениями особого рода – ущербом, наносимым окружающей среде. Блюстители бережного отношения к природе патрулируют улицы, парки, места отдыха.

Настало время и нам, смолянам, всем миром братье» за наведение чистоты и порядка в нашем доме.

4.8. ДАЛЕКО ЛИ МЫ УШЛИ ОТ СРЕДНЕВЕКОВЬЯ? НЕ ПОРА ЛИ ОПОМНИТЬСЯ!

С проблемой отходов и отбросов во времена средневековья общество справлялось очень легко и просто: вес нечистоты, которые накапливались в доме за ночь, утром выливали за окошко на улицу. И ничего, жили. Правда, до тех пор, пока общество не подросло, пока людей не стало много, пока болезни и эпидемии не заставили людей опомниться и найти решение проблемы отходов на то историческое время.

По большому счету, мы сейчас поступаем так же, как те люди, которые жили в средние века. Взгляните свежим глазом на город: почти у каждого предприятия своя свалка производственного мусора, свои сточные каналы, свои дымящиеся трубы. Время, когда окружающая природа казалась человеку безграничной и неисчерпаемой, давно миновало: человек становится крупнейшей геологической силой. И это не просто яркий образ. Подсчитано, что если все сырье, которое ежегодно добывается из недр нашей планеты, погрузить в железнодорожные вагоны, состав растянется на 570 тысяч километров, опоясав земной шар по экватору более 16 раз. Но лишь 1% сырья, которое добывает человек, используют, а остальное превращается в отходы, загрязняющие среду. Вокруг промышленных центров все выше громоздятся горы пустой породы, стелются над городами, полями, лесами разноцветные шлейфы дыма, захламляя, засоряя и загрязняя все вокруг. В Смоленской области год за годом накапливается около 260 тысяч тонн опасных отходов. В областном центре наиболее загрязненными являются район Колхозной площади и районы, прилегающие к автомагистралям.

Итак, куда девать отходы? Где тот путь безотходного развития производства, которое бы находилось в экологической гармонии с окружающей средой? Это путь создания безотходных технологий и полной утилизации всех полезных материалов из сырья, поступающего на промышленную переработку. Расточительно ведь выбрасывать то, что может служить человечеству. Возьмем для примера лишь бытовые отходы. В год на каждого

горожанина в России приходится 350 кг – это горы мусора. Каждая тонна, извлеченная из этих гор, содержит между тем 14% стекла, 23% бумаги и картона, 18% пластмасс, кожи и резины, 5% металлов. Любые промышленные отходы любого завода для другого завода – сырье. Нет отходов и отбросов – ель неиспользованные ресурсы. Все элементы в таблице Менделеева полезны, нет ни одного лишнего.

Безотходное производство – это перспективное решение судьбы человечества, это путь, по которому необходимо идти всем государствам Земли.

А что может сделать каждый из нас, какую лепту может внести в решение этой экологической проблемы? Уже сейчас, начиная с этой минуты?

Прежде всего, не сорить, а коммунальной службе города, как сказал Илья Ильф, – «Не надо бороться за чистоту, надо убирать». Надо, чтобы в городе стояли мусорные урны, как положено, на расстоянии 50 метров друг от друга, на пешеходных переходах, на остановках общественного транспорта. Для обеспечения всего Смоленска требуется 1600 урн. Многие не утруждают себя тем, чтобы отнести мусор в дворовые мусоросборники, а выбрасывают окурки, целлофановые пакеты, бутылки в форточку, а с балконов выколачивают пыль с половых ковриков. Дворники же поджигают кучи мусора, не подозревая о том, что при горении бытовых отходов выделяются десятки опасных для здоровья ядовитых веществ.

В городе машины и общественный транспорт поднимают на улице тучи пыли, все дворы захламлены, на тротуарах мусор, газоны и клумбы в страшном запустении. Что стало с городом, который совсем недавно славился своей чистотой? Что стало с нами?

Ссылки на то, что не хватает людей, средств, – абсолютно безосновательны и безответственны. Поезжайте в соседний районный белорусский город Оршу, пройдитесь по улице Советской – там чистота, порядок, на всех газонах вдоль улицы благоухают цветы. Точно так же и на других улицах, во дворах. Думаете, у них больше людей и средств на уборку? Ничуть! Другое отношение к чистоте у местных властей и у населения.

Требуется безотлагательное внедрение экологического механизма природопользования на всей территории России. Загрязнять окружающую среду должно быть не только аморально, но и экологически невыгодно. Например, в некоторых зарубежных странах установлен штраф за брошенный окурочок – 500 долларов!

В России в 1699 году вышел указ Петра I «О соблюдении чистоты в Москве и о наказании за выбрасывание сору и всякого помету на улицы и переулочки» В указе, в частности, было записано: «...и тем людям за то учинено будет наказанье, бить кнутом, да на них же взята будет пеня».

Мы сами уродуем тот дом, в котором живем. Не пора ли опомниться?

4.9. КОГДА ДЫМЯТ СВАЛКИ И ПОМОЙКИ

Известно, что люди боятся катастроф и катаклизмов, даже если они случаются очень редко, больше, чем мелких опасностей, как бы ни были они распространены. Воздействие же некоторых факторов на здоровье человека проявляется не сразу, и люди порой даже не замечают их.

Обычно весной и осенью, когда идет массовая уборка городских улиц и дворов, заводских территорий, парков и скверов, повсюду возникают ядовитые клубы дыма горящих помоек и свалок мусора. И никому невдомек, что при горении бытовых отходов выделяются опасные для здоровья вещества. При сгорании древесностружечных плит в атмосферу могут попасть 15 различных компонентов, в том числе фенол и формальдегид. Не менее опасно, когда горят рубероид, битум, полиэтиленовая пленка.

Химические вещества, выделяемые при горении, опасны не только своим общеядовитым действием. Зачастую они вызывают такие на первый взгляд незаметные биологические эффекты, как мутагенность (стойкие изменения наследственных структур клетки); тератогенность (аномалии, пороки развития и уродства человека); гонадотропность (воздействие на переднюю долю гипофиза, вырабатывающего гормоны, оказывающие

действие на развитие и функцию половых желез); канцерогенность (способность вызывать злокачественную опухоль).

При сжигании мусора и отходов химических производств, при получении гербицидов, глубокой очистке графита, бензинов образуется страшнейший яд – диоксин, который по токсичности не уступает стрихнину и кураре. В химическом отношении диоксин весьма инертен, чем объясняется высокая стойкость его на местности. Отравление человека диоксином в малых дозах может проявиться даже через несколько лет. Однако возможны и острые отравления. Описан случай, происшедший в 1993 году, когда в больницу Орехово-Зуева поступило несколько десятков человек с тяжелейшим отравлением. Все они заболели после того, как на железнодорожных путях города сгорел вагон с отходами целлюлозы, в результате сгорания которой и выделился диоксин.

Кстати, диоксин как примесь фитотоксиканта «оранжевого агента» широко применялся армией США во Вьетнаме при варварской химической обработке сельскохозяйственных посевов и джунглей.

По данным социологических исследований, обеспокоенность населения экологической обстановкой выходит на второе место в списке наиболее волнующих проблем, опередив даже боязнь повышения цен и уступая лишь озабоченности ростом преступности.

Что же делать? Надо предупредить образование новых несанкционированных свалок, захламления территорий, запретить сжигание в городе бытовых отходов. Это можно сделать, если объединить усилия местных органов власти, сотрудников МВД, Госсанэпиднадзора и комитета по охране природы. Кстати, в правилах благоустройства запрещено жечь траву на городской территории. В костер попадают пластиковые бутылки, полиэтиленовые пакеты, да и сама трава содержит пыль, вредные вещества выхлопных газов, поэтому процесс сжигания нельзя назвать экологически безопасным. За такое правонарушение взимается штраф: с граждан – в размере от одной до 10 МРОТ; с должностных лиц – от трех до 20 «минималок». Однако жители города не слышали, чтобы кто-нибудь был наказан за это, хотя жалобы от смолян поступают регулярно.

Информация к размышлению. В Вене мусороперерабатывающий завод способен переработать более 1 млн. т. мусора в год. Вредные выбросы из трубы завода за сутки такие же, как у 10 грузовых автомобилей. На заводе – полная механизация. Из сжигаемого мусора получают тепло. Котельная отопляет не только сам завод, но и здания по соседству. Местные жители приучены выбрасывать мусор, сортируя его по контейнерам, которые в нужном количестве стоят на улицах, – один для стекла, другой для полиэтилена, третий для бумаги, четвертый для пищевых отходов и т. д.

А у нас? Ребенок с молчаливого согласия родителей бросает на землю обертку от жевательной резинки. Потом из таких мелких бумажек вырастают в масштабе города тонны мусора... Дети на виду у своих родителей срывают изоляционную оплетку тепловых наружных сетей, обеспечивающих теплом детский сад...

Так что дело, может быть, не только в отсутствии мусорных контейнеров в городе (на что ссылаются многие), но и в отсутствии элементарной культуры?

4.10. КАК С ХОЛЕРОЙ И ЧУМОЙ

Человеку необходим звуковой ландшафт природы так же, как чистый воздух, зелень деревьев, солнце. Человек всегда жил в мире звуков. Еще в древние времена рев зверя предупреждал нашего прародителя об опасности. Шелест листьев в кронах деревьев, капель дождя, журчание ручья, стрекотание кузнечиков наполняли его душу спокойствием. И сегодня человек ценит тишину – одно из важнейших условий творческого труда и отдыха. Недаром тишину часто называют целебной. Но человек творил, трудился, создавал все новые источники звуков, сила которых постоянно росла. И вот возникла проблема шума и заявила о себе в полный голос. Сегодня каждому известны термины «акустическая экология», «нарушение звукового ландшафта», «шумовое загрязнение окружающей среды». Вместе с

необходимыми, полезными сигналами на нас обрушивается лавина раздражающих шумов, способных причинить ущерб здоровью. И об этом люди знают давно. Еще в древнегреческих городах запрещали громкие звуки ночью, а кузнецов и жестянщиков, как представителей «шумных» профессий, выводили за черту города. И в России с древнейших времен сельская кузница стояла на окраине да еще с подветренной стороны. А в старой Москве накануне ярмарочных дней, когда резко возрастал привоз товаров на рынки, мостовые покрывали соломой, чтобы не было слышно грохота телег. И вокзалы строили непременно на окраине города. В Китае много столетий назад преступников казнили сильным звуком: казнь «под колокол» – звон его медленно убивал приговоренного. В некоторых племенах Африки боем в барабаны (тамтамы) и криками доводили врагов до смерти.

Когда медики говорят о борьбе с шумом на производстве, в быту, речь идет не об абсолютной тишине. Человек привык жить в мире звуков. Если лишить его этого постоянного «спутника», он будет чувствовать себя не лучшим образом. Неслучайно, например, одним из самых суровых испытаний для космонавтов считается пребывание в камере тишины – сурдокамере. Словом, речь идет не вообще о вреде любых звуков, а о борьбе с шумом, когда он превышает допустимые нормы. Что представляют собой эти нормы? Судите сами: шелест листьев даст примерно 20 децибел, рабочий шум в библиотеке – до 40, оживленный разговор – 60, станки и оборудование в производственном цехе – 90, авиационный двигатель – до 120. Раздражающее воздействие способны оказывать звуки, начиная с 40 децибел, выше 60 они сказываются на производительности труда, а после 90 представляют угрозу для здоровья.

Шум с интенсивностью в 120 децибел вызывает у человека физическую боль. Для нормального сна шум в спальне не должен превышать 30 децибел.

Установлено, что шум нарушает нормальную деятельность всех органов – от кровообращения до зрения, от желудка до кровоснабжения мозга, особенно страдает психика. Французские ученые утверждают, что каждый четвертый психически больной мужчина лишился здоровья из-за шума. Головная боль в 80% случаев связана с шумом. Сон при шуме не снижает усталости. Шум вредно сказывается на умственной деятельности. Представители «шумных» профессий, как правило, лет через 20 непрерывной работы становятся глухими или тугоухими. Наиболее чувствительны к шуму дети. К сожалению, многие родители заблуждаются, считая, что в наше время ребенок должен научиться жить, заниматься и отдыхать в шуме, и что все разговоры о его вредном влиянии преувеличены. Из-за этого заблуждения в некоторых семьях дети спят или занимаются при включенном телевизоре, радиоприемнике.

Для борьбы с излишним шумом применяются общегосударственные меры. Конструкторы автотранспортных средств (удельный вес которых в общем шумовом фоне города составляет до 80%) разрабатывают малозумные двигатели и высокоэффективные глушители. Вокруг городов строятся объездные дороги, разгружаются улицы с интенсивным движением, грузовой транспорт направляется в обход жилых массивов. Для снижения шума в жилых домах планируют установку шахты лифта так, чтобы исключалось проникновение шума в квартиры. Планировку квартир осуществляют таким образом, чтобы в сторону транспортной магистрали выходили коридоры, лестничные клетки, кухни, а спальни и жилые комнаты – во двор.

В Смоленске наиболее «шумные улицы» – Большая Советская, Витебское шоссе, улицы Кирова, Тенишевой, Багратиона. Во многом тишина и покой в городе зависят от каждого из нас. Нередко один «любитель» музыки может испортить настроение целому кварталу. Проезд одного «рокера» на мотоцикле без глушителя по ночному городу будит до 100 тысяч человек. Мы привыкли стучать и греметь в квартире, на лестнице, забывая о том, что дом наш – не стадион, не мастерская и не танцевальный зал. Мы и детям нашим не напоминаем, что нельзя шуметь, мешать соседям. А порой даже поощряем их: ребенок бесцельно колотит молотком, а родители только умиляются.

Еще в прошлом веке известный ученый Роберт Кох предсказал, что когда-нибудь

человечество будет вынуждено расправляться с шумом столь же решительно, как с холерой и чумой. Это время наступило. Наша общая цель – научиться планировать тишину, настойчиво бороться с шумом. И пример умелого, с пользой для здоровья воздействия звука дает нам природа. Она не безмолвна или беззвучна, а именно бесшумна. Это идеал, к которому мы должны стремиться.

4.11. БЕЖИТ ВОДА, А В НЕЙ – БЕДА

Информация к размышлению. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), 80% всех заболеваний – результат употребления экологически грязной воды. По заключению эпидемиологической службы МЧС России, каждая восьмая проба из центральных систем водоснабжения не соответствует госстандартам по биологическим показателям, каждая пятая – по химическим. И это притом, что российская система проверки отстает от зарубежной. ВОЗ называет более 100 основных показателей, по которым нужно судить о качестве воды. Наш стандарт признает лишь 28. Реально и систематически контролируются только 14-18.

Вода – один из самых распространенных путей переноса многих инфекционных заболеваний, в первую очередь кишечных (холера, брюшной тиф, паратифы, гепатит бактериальная и амебная дизентерия, острые энтероколиты). Возбудители их заражают воду, поступая в нее с выделениями людей и бытовыми стоками. Водным путем возможна передача таких болезней, как лептоспироз, туляремия, бруцеллез. Возбудители указанных инфекций могут оказаться в водоеме вместе с мочой грызунов, свиней, крупного рогатого скота.

Смоляне используют для питьевых целей воду из артезианских источников. Однако опасность представляет вода не только открытых водоемов, но и водопроводная. Из-за изношенности водопроводных труб по дороге к крану чего только не вберет в себя труба: и что в земле есть, и что из канализационной трубы вытекло. Особенно опасны отключения воды. После этого труба, как насос, втягивает в себя все.

Что делать? Можно рекомендовать для доочистки воды из-под крана домашние отечественные фильтры «Изумруд», «Барьер», «Гейзер». Последний очищает воду не только от тяжелых металлов, но и от нитратов и нитритов.

Простейший фильтр можно изготовить самим. Кусочки дерева (не хвойных пород) сжечь в закрытой посуде на сильном огне. Полученный древесный уголь проложить несколькими слоями марли – и фильтр готов. «Работать» он может в течение нескольких дней.

И еще один старинный рецепт: неплохо, если вода для питья отстоится в посуде, куда опущена серебряная вещь (ложечка, монета, например). Ионы серебра – прекрасные дезинфекторы.

Гигиенисты заявляют: как бы хороши фильтры ни были, и после них воду лучше кипятить. Кипячение несколько смягчает воду, а вирусы погибают уже при 80 градусах. В районах чрезвычайных ситуаций для непродолжительного использования не обойтись без применения химических средств обеззараживания воды. Наиболее часто применяются таблетки: английский пуритабс, отечественный аквацепт. Можно использовать перманганат калия (5 капель) или 3% раствор перекиси водорода (3 мл) на 1 л воды для обеззараживания небольшого количества жидкости (до 10 л).

Чтобы исключить вспышки массовых инфекционных заболеваний, согласно распоряжению первого заместителя главы администрации г. Смоленска, запрещено купание в озерах: в парке им. 1100-летия Смоленска, ТЭЦ-2, Скворцовой Дачи, реке Днепр в пределах городской черты. Причина? Присутствие в водоемах города сточных канализационных элементов, не прошедших очистки и не отвечающих в полной мере санитарным нормам.

4.12. ЖИВОТНОВОДСТВО ИЛИ ДИЧЕВОДСТВО? КОРОВА, ОВЦА, КОЗА... СВИНЬЯ – ТОЛЬКО В ЗООПАРКЕ?

Что касается второго вопроса, вынесенного в заголовок, то авторы не видят особой пикантности в нем. Дело в том, что в Мюнхене уже давно существует этакий необычный зоопарк, где в загонах с соответствующими этикетками содержатся коровы, овцы, козы, свиньи. Этот парк для детей горожан, не знакомых с домашними животными. А вот первый вопрос более любопытен и однозначного ответа на него пока нет...

Уже в Древнем Египте имелись домашние животные: крупный рогатый скот, свиньи, козы, овцы, ослы, верблюды. Однако до сих пор нет никаких доказательств того, что животные были одомашнены именно там. Полагают, что предки египтян получили в пятом тысячелетии до нашей эры уже одомашненных животных. Крупнейший морфолог профессор С. Боголюбский, ссылаясь на мнение археологов, пишет, что некоторых домашних животных, возможно, одомашнили на территории Сахары и что превращению Сахары в пустыню способствовали стада домашних животных. Они уничтожили растительный покров и выпустили из бутылки джина пустынь. Такой вот парадокс: какое-то целесообразное внешнее действие повлекло за собой катастрофические последствия.

А вот пример недавнего вмешательства человека в экосистему. На одном из островов Индонезии для борьбы с малярией против ее переносчиков – комаров был применен препарат ДЦТ. Препарат убил комаров, но он попал также в организм тараканов. Тараканы не погибли, но становились менее подвижными, и их легко ловили ящерицы, у которых отравление вызвало снижение их активности, что привело к массовому размножению гусениц, поедающих тростниковые крыши хижин. Но гораздо стало хуже то, что кошки теперь легко охотились на ящериц и стали погибать от отравления. Гибель кошек привела к массовому размножению крыс, которые были заражены блохами – переносчиками чумы... Пришлось завозить кошек.

Но вернемся к животноводству. Тысячелетиями люди разводили скот и были благодарны тем, кто когда-то одомашнил его. И никому не приходило в голову, что животноводство может быть занятием ... антиэкологическим.

Дикие животные могут эффективно использовать (в силу физиологических особенностей пищеварения) корма, непригодные для домашнего скота: одни питаются преимущественно кустарниками, другие – древесным кормом, третьи – травами, четвертые, как жирафы, достают листья и побеги с высоты, недоступной другим животным, т.е. на одной территории могут уживаться многие виды.

Если говорить о приросте продукции за год, как утверждают специалисты-скотоводы, у диких животных на той же площади он превышает в 1,5-2 раза. Например, участок степного травостоя, который способен прокормить лишь 10 овец, обеспечивает питание 19 громадин-верблюдов. В Кении, например, средний выход мяса крупного рогатого скота с одного квадратного километра равен 28 центнерам в год, а в естественных саваннах Танзании от диких копытных с такой же площади получают 65-120 центнеров.

Кроме того, дикие растительноядные животные очень устойчивы ко многим болезням, которые косят домашний скот. Их мясо вкусно и питательно. Врачи считают, что питание мясом диких животных предотвращает развитие атеросклероза.

На разведение дичи требуется меньше затрат, чем на домашний скот. Если дичь чрезмерно не опекает, не создавать высоких плотностей, то действует механизм саморегуляции и не возникает серьезной угрозы для окружающей среды. Дикие животные могут быть объектами платной охоты, давая дополнительный доход государству. Их разведение возможно в естественной, не преобразованной человеком среде, что важно и по экологическим и по экономическим мотивам.

Конечно, дичеводство не противоречит животноводству, а хорошо дополняет его. Специалисты предлагают сломать укоренившееся в сознании животноводов представление о том, что разведение домашнего скота предпочтительнее дичеводства и ради него стоит

окультуривать любые ландшафты. Экологи доказывают, что этого делать не следует, особенно в засушливых районах.

4.13. В XXI ВЕК НА ВЕЛОСИПЕДЕ? ПОЧЕМУ БЫ НЕТ?

На долю автотранспорта приходится не менее 30% общего загрязнения атмосферы в большинстве регионов России. Автомобили используют кислород атмосферы, для них ежегодно расширяют сеть дорог с твердым покрытием, содержание которых требует очень больших затрат энергии. Автомобили расходуют огромное количество топлива. А его источники исчерпаемы, и их осталось на земле не так уж много. Особенно быстро тают запасы нефти, из которой получают бензин. Кроме того, при добыче нефти, ее транспортировке и переработке загрязняются почвы, вода и атмосфера.

В среднем автомобиль в год проезжает 10 тыс. км и сжигает 10 т бензина, расходуя 35 т кислорода и выбрасывая в атмосферу 160 т выхлопных газов, в которых обнаружено около 200 различных веществ, в том числе 800 кг оксида углерода, 40 кг окислов азота, 200 кг углеводородов. Если бензин этилированный, то еще 3,5 кг ядовитого свинца. Кроме того, каждый автомобиль, стирая шины, поставляет в атмосферу до 8 кг резиновой пыли ежегодно. А машинное масло дает 40% загрязнения водоемов: 1 л его способен отравить 1 млн. л питьевой воды.

Чтобы уменьшить экологический вред от автомобилей, в настоящее время разрабатывают все новые модели электро- и солнцемобилей. Однако они вряд ли будут играть заметную роль в мировом автомобильном парке в ближайшее время, так как они неудобны и требуют частых подзарядок аккумуляторов. Лучший электромобиль создан в Японии, он развивает скорость 100 км/час и имеет запас хода 240 км.

Солнцемобили пока проходят стадии экспериментальных образцов, тем не менее, в Японии регулярно проводят ралли. В 1992 г. в них участвовали и московские создатели нового транспорта.

В будущем широкое распространение получат автомобили на водородном топливе, при сгорании которого почти не образуется токсичных веществ, а только вода. И, конечно, человек будет чаще пользоваться велосипедом и ходить пешком.

В США на большей части магистралей уже сейчас созданы велодорожки. По прогнозу к 2030г. соотношение легковых автомобилей и велосипедов составит 1:10 (сегодня– 1:2).

Велосипед – самый экологичный из всех видов транспорта. К сожалению, для широкого внедрения велосипеда, как средства передвижения, в повседневную жизнь, сильно мешает психологический барьер: «никто не ездит».

У нас нет велодорожек для велосипедов! Почему бы не начать с сооружения велотрассы в парковых зонах, возле мест массового отдыха? Почему бы не организовать прокат двухколесных машин?

Для вступления в «велосипедную эру» нужна определенная перестройка общественного мышления: хватит нам рассматривать велосипед как легкомысленную забаву, неподходящую для «солидных людей»!

Надо лишь создать для любителей хотя бы минимальные условия – и вид человека крутящего педали, постепенно станет привычным, разрушая пресловутый «психологический барьер». И для здоровья полезно!

Раньше был модным лозунг: «Перекуем мечи на орала!» Помните? Давайте все вместе бросим клич: «Пересядем в наступившем веке на велосипед!»

4.14. СЕМЬ ЦВЕТОВ РАДУГИ

Из школьной программы по физике каждый помнит семь цветов радуги. А кто забыл, ему напомнит небезызвестная присказка: «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан» т.е. по первым буквам определяем семь цветов: (астрологи говорят, что они соответствуют

семи планетам) – красный – цвет Марса, оранжевый – цвет Солнца, желтый – цвет Меркурия, зеленый – цвет Сатурна, голубой – цвет Юпитера, синий – цвет Венеры, фиолетовый – цвет <Луны.

В физиологии и медицине биологической роли цветам солнечного спектра уделяется особое внимание. Ученые-физиологи все множество цветов разделяют на две группы: ахроматические и хроматические. К ахроматическим относятся белый, серый и черный цвета с многочисленными оттенками. Хроматических цветов больше. Они различаются по светлоте насыщенности и тону, определяемым длиной световых волн. Красный цвет, например, относится к длинным волнам, зеленый – к средним, фиолетовый – к коротким. В общей сложности человеческий глаз различает до 300 разных оттенков ахроматического цвета и десятки тысяч цветовых оттенков в различных сочетаниях, а темной ночью, при достаточной прозрачности атмосферы, может различить пламя горящей свечи на расстоянии ... 25 километров!

С глубокой древности было известно, что цвет играет огромную роль в жизни и деятельности человека, оказывает эмоциональное и психологическое воздействие.

Красный цвет – самый мощный и динамичный. Он возбуждает нервную систему, поднимает артериальное давление, учащает пульс, увеличивает беспокойство и нервное напряжение. Он наполняет энергией, укрепляет сердце, сосуды, повышает защитные силы организма и сексуальность. Средневековые врачи пытались лечить цветотерапией многие болезни. Было время, когда заболевших оспой помещали в палаты с красными шторами на окнах, красным светом лечили скарлатину, волчанку, воспалительные заболевания кожи.

В реестре солнечного спектра красный цвет играет особую роль. По международному соглашению с давних пор он служит сигналом опасности. Подобного рода выбор не случаен. Возбуждающее действие красного цвета психологи связывают с историческим опытом человечества: это цвет крови и раскаленного металла. Из всех видимых цветов у них самая большая длина волны и наименьшее рассеивание при прохождении толщи атмосферы. Поэтому он может быть запрещающим сигналом.

Французский физиолог Ферэ, облучая руку человека цветными лучами, выявил увеличение силы сжатия кисти в два раза под действием красного цвета, чем в обычных условиях. В результате научных исследований установлено, что люди приобретают цветовое зрение не сразу. Цветовой мир открывается малышам в определенной последовательности. Сначала они воспринимают красный, желтый и зеленый цвета и только уж потом фиолетовый, синий и голубой.

Зеленый цвет понижает внутриглазное давление, повышает слуховую чувствительность. Такое его действие учитывается при лечении глаукомы. Людям, страдающим такой болезнью, врачи рекомендуют носить очки с зелеными стеклами. Зеленый цвет – это цвет покоя и свежести.

Голубой цвет понижает артериальное давление, уменьшает скорость пульса, способствует нежности и мечтательности.

Желтый – веселый, добрый, располагает к шутке и хорошему настроению, действует исцеляюще на кишечные расстройства. Наиболее благоприятное влияние на настроение человека оказывают нежные желтые тона, которые быстро гасят отрицательные эмоции.

Фиолетовый может вызывать утомляемость, беспокойство, взволнованность. Оттенки фиолетового цвета способствуют повышению интеллекта, концентрируют внимание.

Синий цвет уменьшает физическое напряжение, может регулировать ритм дыхания, успокаивать работу сердца, создавать иллюзию прохлады. Он благотворно действует при некоторых неврологических состояниях, помогает при воспалительных процессах, головных болях, нарушении сна.

По данным шведских ученых, большая часть птиц и насекомых боятся голубого и синего цвета. От этих цветов «уносят ноги» простейшие из всех существ – амебы и чахнут растения в теплицах, если обычные стекла в них заменить на подсиненные.

Серый – холодный, деловой, унылый, вызывает апатию и скуку.

Черный – мрачный и тяжелый, резко понижает настроение. У большинства народов он считается траурным. Учеными был проведен эксперимент: взяли два одинаковых по виду ящика и покрасили в черный и белый цвет, потом предлагали их поднять. Большинство испытуемых (95%) утверждали, что черный ящик тяжелее.

Коричневый – теплый, создаст бодрое и устойчивое настроение, но иногда способен располагать и к мрачному настроению.

Оранжевый цвет воспринимается как горячий, раскаленный. Он согревает, бодрит и стимулирует к активной деятельности. Этот цвет сопутствует общительности и вселяет уверенность. Помогает при депрессии, апатии и отсутствии аппетита.

Белый – благородный, холодный.

Когда человек утомлен, он инстинктивно стремится попасть в оптимальную для него цветовую среду: к зеленому лесу, желтому песку, голубой воде. Известно, что Гете, в зависимости от характера создаваемых произведений – торжественных, мрачных или веселых, – пользовался очками из различно окрашенных стекол. Он отмечал, что красный и желтый цвета веселят, возбуждают его энергию, тогда как синий цвет вызывает уныние.

Крупный русский невропатолог В. Бехтерев пришел к выводу, что зеленый цвет замедляет, а фиолетовый угнетает психические процессы и настроение испытуемых, голубой цвет обладает тормозящим действием при состоянии психического возбуждения, а розовый цвет – активизирующим действием при всякой подавленности и психическом угнетении.

Окружающий нас мир полон красок: яркая голубизна неба, зелень травы, белизна снежного покрова, нежные бирюзово-розовые переливы льда... Мы привыкли к ним и не замечаем. И не задумываемся, как влияет цвет на наше настроение и здоровье. А задуматься есть над чем для нашей же безопасности.

4.15. ЦВЕТОВОЙ КЛИМАТ НА РАБОТЕ И ДОМА

Многочисленные исследования последнего времени позволяют в полной мере оценить роль цвета в жизни и деятельности человека. Все больше и больше входит в практику такое понятие, как цветовой климат. Речь идет, например, об окраске производственных помещений, школ, квартир и даже транспорта. Для подбора расцветок, например, школьного класса необходимо учитывать не только особенности педагогического процесса, а также физиологию и психологию учащихся. Ученые установили, что помещение для младших классов следует красить в предпочитаемые малышами оранжево-желтые тона, создающие хорошее настроение, возбуждающие энергию; для старших классов – в более холодные – синеватые, уменьшающие физическое напряжение, регулирующие дыхание, благотворно действующие при некоторых нервных нагрузках.

Рациональная окраска рабочих мест на предприятиях помогает повысить производительность труда и одновременно с этим понизить заболеваемость среди рабочих.

В спортивных залах, клубах и столовых предпочтительнее яркая, радостная окраска. Она вызывает бодрость, улучшает аппетит и повышает общий тонус. Белый цвет не рекомендуется использовать при крашении помещений общественного питания, поскольку отрицательно действует на аппетит.

Курьезный случай описан с одним швейцарским предпринимателем, который, начитавшись гигиенических брошюр, приказал выкрасить стены своего кафе в красный, возбуждающий цвет. Хозяин надеялся, что посетители станут есть больше и быстрее, и это увеличит оборот, а значит и прибыли. Но увеличилось только количество скандалов, драк, которые устраивали возбужденные посетители.

Велика роль цвета в убранстве квартиры. Умело его используя, можно сделать жилище не только красивым и уютным, но и создающим хорошее настроение.

Бесспорно, у каждого человека есть свой любимый цвет, но не всегда его можно предпочитать для отделки стен, потолка, мебели. Например, любимый многими синий или голубой цвет не следует использовать их в окраске стен комнаты, выходящей на север – это

холодные тона. С помощью того или иного колера можно иллюзорно изменить высоту помещения, его форму и объем. Так, светлые тона средней или малой насыщенности делают комнату просторнее, а темные и яркие – уменьшают ее. Теплые краски (красные, оранжевые, желтые) придают интерьеру жизнерадостность и уют; холодные – зеленая, голубая, синяя, фиолетовая – покой и строгость. Светлый колер делает комнату как бы прохладней и просторней.

Кроме того, бледные малонасыщенные и смешанные тона и оттенки всегда значительно слабее влияют на ощущение и настроение человека, чем интенсивные краски.

Для спальни рекомендуются теплые тона: беж, золотистый, приглушенные оранжевые и красно-бордовые. Некоторые полагают, что идеальным цветом для спальни является темно-коричневый, вызывающий зевоту лучше любого снотворного. И вовсе неприемлем для спальни ярко-зеленый цвет, делающий нас агрессивными. В спальне с преобладанием этого цвета не только существует риск развития бессонницы, но и могут погибнуть все нежные чувства, существующие между супругами.

Для комнаты отдыха следует предпочитать цвета, располагающие человека к покою: зеленый, голубой, определенные оттенки коричневого и серого, цвет слоновой кости с оливково-зеленым бордюром.

В детской комнате могут быть применены обои более чистого цвета, но не вызывающие излишнего возбуждения ребенка и, конечно, достаточно светлые. Здесь следует избегать интенсивных красного и фиолетового цветов, холодных синих оттенков, крупного яркого орнамента. Предпочтение следует отдавать блестяще-желтым, небесно-голубым, щавелево-зеленым цветам.

Кухня-столовая должна быть, конечно, светлой. Отделка ее в светло-голубых и светлые сине-зеленых тонах создаст ощущение прохлады и простора. В то же время теплые неяркие тона создадут атмосферу уюта. Желательные оттенки – слоновая кость, небесно-голубой, розоватый, пастельно-серый.

Рабочий кабинет лучше оформить в коричневых либо сдержанных серых тонах с золотистым, гранатовым, табачным или серебряным орнаментом.

Коридор не следует окрашивать в темные тона: они зрительно уменьшают и без того узкое помещение.

Умело используя соотношение света и цвета, можно создать себе наилучшие условия труда и отдыха, способные укрепить здоровье и обеспечить безопасность.

4.16. ЗАПАХИ: ДОБРЫЕ, КОВАРНЫЕ, ОБМАНЧИВЫЕ...

Мир, окружающий нас, полон пахучих веществ. Изысканный аромат духов, аппетитные запахи свежего хлеба и ... вонища с ближайшей помойки – все это запахи. Человек способен воспринять их более десяти тысяч. Пожалуй, мало кто знает, что ароматы мощнее, чем чашка крепкого кофе, а студенты лучше справляются с контрольными тестами на внимание, если аудитория наполнена ароматами мяты или ландыша. Появилась специальная наука о лечении запахами – ароматерапии.

А. Ароматерапия

Немногие знают о лечении ароматами – ароматсрапии, хотя ее истоки скрыты в глубине веков. Древние египтяне, греки, римляне не расставались с курительницами и благовониями в течение всей жизни. Ароматы сопровождали появление младенца на свет, ароматы применяли при снаряжении в последний путь. Они поддерживали здоровье тела и духа, сохраняли красоту и молодость, использовались при религиозных служениях... Ладан, воскуряемый в наших церквах для очищения пространства, пришел к нам из Древнего Египта. Запах костра на привале возвращает нам силы в походах больше, чем чай.

Основой ароматерапии является использование эфирных масел. Все без исключения эфирные масла обладают бактерицидным, антисептическим и противовоспалительным действием, положительно влияют на нервную систему, обладают выраженными

косметическими и дерматологическими достоинствами. Большинство эфирных масел устраняют дефекты после ожогов и травм, обладают обезболивающими свойствами, являются эротическими стимуляторами, нормализуют функции и состояние органов кровообращения, нормализуют деятельность системы пищеварения. Эфирные масла используются для горячих и холодных ингаляций, ванн, компрессов, растираний, массажей. Как правило, эфирные масла не имеют побочного действия на организм. Однако надо помнить об одном опасном заблуждении: никогда нельзя наносить на кожу и слизистые, а также употреблять внутрь чистые, неразбавленные эфирные масла. Кроме того, начинать их использование надо с малых доз, увеличивая постепенно, но, никогда не превышая дозировки, указанные в рецептах.

Правда, в чистом виде ароматерапия мало эффективна, и не приходится говорить о том, что с ее помощью можно избавиться от какого-то серьезного заболевания. Тем не менее, запахи, безусловно, действуют на организм человека. Для получения наибольшего эффекта врач сочетает их со звуком, рефлексотерапией, гипнозом и т.д.

В 1975 году в Ираке возле скелета, насчитывающего 60 тысяч лет, было найдено большое количество цветочной пыльцы тысячелистника, крестовника, кустистого гадючьего лука. Эти медицинские растения до сих пор выращиваются и используются на Востоке.

Порой мы прибегаем к средствам ароматерапии, даже не осознавая этого. Использование лаванды, сосны, мыты в ваннах, приготовление блюд и напитков с добавлением пряностей (гвоздика, корица, базилик), травяной чай, массаж с различными ароматическими маслами, травяная ингаляция – все это приемы ароматерапии.

Наиболее важным ингредиентом, используемым в ароматерапии, являются масла-эссенции, изготавливаемые из коры, корней, стеблей, листьев, цветов и смолы растений. Эфирные масла абсорбируются через кожу в кровь и разносятся к соответствующим органам.

Эфирные масла являются лишь наружным средством и должны наноситься на кожу вместе с высококачественными сортами растительного масла (соевого, подсолнечного, кунжутного, миндального).

Эфирные масла растений (запахи) влияют на организм следующим образом: возбуждают нервную систему (пижма, камфара, рябина), повышают артериальное давление (сирень, тополь, сосна, ель, камфорный лавр), успокаивают нервную систему (апельсины, лимон, герань, резеда, цикламен), снижают повышенное кровяное давление (дуб, береза, душица, лаванда, тимьян, сосна, ель зимой, лимон, Melissa, валериана), улучшают зрение (герань, цитрусовые, розмарин), угнетают дыхание (сирень, тополь, валериана).

Аромат роз повышает настроение, снимает грустные мысли. Жасмин способствует усилению работоспособности, повышает силу восприятия и придает спокойствие. Аромат фиалки вселяет оптимизм и пробуждает силы к самовыздоровлению. Лаванда успокаивает червы. Аромат ванили делает вас невозмутимым и одновременно дарит чувство внутреннего удовлетворения. Мята помогает справиться с бессонницей. Тем же, кто плохо просыпается по утрам, можно порекомендовать наполнить комнату запахами ананасов и эвкалипта, которые поднимут соню лучше всякого звонка будильника.

Помимо благотворно действующих на организм ароматов, есть запахи коварные, даже смертельные.

Б. Смертельные розы

У каждой женщины любимые цвета свои. Одни предпочитают классические розы, другие – трогательные ромашки, третьи – грациозные тюльпаны. Почему мы отдаем предпочтение этому цветку? Известно, что ландыши успокаивают нервную систему, жасмин и сирень возбуждают, вливают энергию, а розы благотворно влияют на людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Однако в ароматах цветов помимо целебных свойств порой скрывается опасное коварство.

Описан случай, когда в прошлом веке во Франции разбирались убийство женщины с

большим сердцем, которую муж буквально завалил розами. Но отнюдь не от избытка чувств а, желая избавиться от нее. Женщина заснула в комнате, полной цветов, и умерла от этого аромата.

Ныне известно также, что такие растения, как магнолия, сирень, черемуха обладают очень тяжелым, плохо переносимым ароматом, который может воздействовать на сосуды вызывать различные неприятные реакции организма.

Наличие растений в комнате может оказать вредное воздействие на людей, страдающих бронхиальной астмой. Дело в том, что в земле находятся плесень, грибки, которые вызывают аллергические реакции организма, ухудшение состояния. По той же причине следует опасаться цветущих растений, вызывающих аллергию. Аллергия – это, пожалуй, один из самых жестоких недугов века. Особенно опасные враги человека, способные вызвать отек – белый пух тополя и пыльца колосащихся. А самое злое растение для аллергиков проходит под божественным названием – амброзия. Этот сорняк любит расти на солнечных полянах и выпускает тучи пыльцы на ветер. Самый опасный сезон для носителей аллергенов – пора, когда повсюду цветут и колосятся травы. Народные средства при сильном удушье – крепкий горячий кофе, теплая ванна для ног. Раздраженные глаза и нос нужно как можно чаще промывать водой. Для профилактики используют чеснок: измельченный зубчик чеснока растворяют в трех столовых ложках воды и пью в течение дня. И самое главное правило – почаще надо мыть длинные волосы, накапливающие за день миллиарды аллергенных частиц пыльцы и пыли.

Неприятные, отталкивающие запахи учащают и углубляют дыхание, повышают кровяное давление.

Не только каждый предмет в нашем мире имеет свой запах, но и каждый человек пахнет по-своему. В течение жизни этот запах меняется: от младенца пахнет материнским молоком, а от древнего старика ... могилой. Запах человека может зависеть от национальности, родства, даже образа питания. Например, если в рационе человека много жиров, запах будет более сильный.

Запах влияет на наше здоровье, настроение, отношение к людям. Всем известно, насколько запах может возбудить или «погасить» аппетит. Достаточно получить насморк, и всякая пища покажется абсолютно безвкусной.

Мир и покой в семье, как считают некоторые психиатры, во многом зависит от того, как пахнут супруги. Действительно, если супруг неуклонно следует установке, что от настоящего мужчины должно пахнуть алкоголем и табаком, то редкая женщина это будет терпеть до бесконечности. С другой стороны, вдовы часто долго хранят одежду мужа: запах, исходящий от нее, уменьшает тревожность, стимулирует обменные процессы, возбуждает какие-то приятные воспоминания.

Бывает и извращенный эффект при воздействии запахов. Например, для человека, долгое время проработавшего в реанимации, запах камфары ассоциируется с периодом напряженной работы и вызывает сильное чувство тревоги. И, несмотря на то, что многие ароматерапевты рекомендуют применять камфару для улучшения настроения, снятия тревожности, у него этот запах вызывает совершенно противоположные эмоции. Такова возможная реакция на запах, связанная с неблагоприятными воспоминаниями.

То, что каждый человек обладает своим специфическим запахом, воспользовались криминалисты. Пробы воздуха с запахом какого-либо человека могут сохраняться в специальных контейнерах около двух лет и при необходимости послужить своеобразным «отпечатком запаха». Таким образом, в принципе, возможно взять пробы воздуха в помещении, где было совершено преступление, и сравнить с запахом подозреваемого. Не зря криминалисты утверждают: всякий преступник оставляет свой «след» на месте преступления. Оказывается, запахи могут быть не только целебными и коварными, но и обманчивыми, обладающими реальной властью над сознанием и волей человека.

В. Ароматизации на службе коммерческих фирм

Из пяти основных органов чувств (зрения, слуха, обоняния, вкуса и осязания) способность чувствовать запахи представляется многим роскошью, а не необходимостью. На самом деле anosmia (отсутствие обоняния, когда человек не чувствует запахов окружающего мира) – несчастье для человека. Ему вовсе не безразлично, какие именно запахи его окружают. Приятный запах грудного молока вызывает у ребенка сосательный рефлекс, и у него «текут слюнки», весь пищеварительный аппарат как бы готовится к приему и перевариванию пищи.

Приятные запахи способны действовать как хорошие лекарства: когда кровяное давление повышается, они его понижают; они вызывают аппетит; нормализуют деятельность нервной системы, функции многих органов и систем; улучшают зрение в сумерках и цветоощущение; могут многое воскресить в памяти, в том числе радостные события.

И, наоборот, неприятные запахи могут угнетать человека, снижать аппетит, обострять чувствительность нервной системы, раздражать, могут вести к подавленности, тошноте, рвоте, обмороку.

В восприятии запахов есть свои бездарности, которым «медведь на нос наступил», и свои таланты. Таланты – это Носы, не просто носы, а носы с большой буквы – уважаемый международный титул дегустаторов экстра-класса. Известно, что опытные повара только по запаху, не пробуя на вкус, определяют, насколько хорошо она посолена. Как они это делают – загадка: ведь соль не пахнет.

Во время первой мировой войны в русской армии была специальная команда «нюхачей», т.е. людей с обостренным нюхом для того, чтобы они могли по запаху определить применение противником химического оружия. Тогда было известно, что иприт имеет запах чеснока или горчицы, фосген – запах гнилых яблок. И вот во время уже второй мировой войны и после были синтезированы новые высокотоксичные боевые отравляющие вещества – нервно-паралитические яды (зарин, зоман, ви-газы), которые не имеют запаха. Более того, нынешние достижения химии таковы, что любому химическому веществу можно придать любой запах.

И вот этим последним обстоятельством в последние годы стали широко пользоваться иностранные фирмы, выпускающие различные товары. Из материалов зарубежной прессы стало известно, что западные фирмы стали прибегать к ароматизации своей продукции. После того как предприимчивые баварцы наладили выпуск пива с привкусом копченых сосисок, от покупателей у них просто не стало отбоя. Искушенные в парфюмерии французы свои стиральные порошки стали ароматизировать под «Шанель № 5», а пена для ванн у них теперь источает аромат моря, нагретого южным солнцем, песка и крема для загара. Некоторые фирмы пошли дальше: представьте себе дизельное топливо с запахом клубники или кирпичи с запахом хвойного бора?

Экологам хорошо известны химические сигналы, используемые живыми организмами для взаимного оповещения. Эти сигнальные вещества животных называются феромонами. Феромоны выделяют животные в окружающую среду и таким путем влияют на поведение особей этого же вида. Эти вещества действуют при очень низких концентрациях, так как обладают сильным запахом. В настоящее время оказалось возможным синтезировать многие сигнальные вещества и использовать их в качестве приманок. Специальные ловушки, внутри которых находятся источники выделения феромонов (половые, агрегационные) позволяют заманивать и уничтожать вредителей леса экологически безопасным способом, без применения гербицидов.

Литературные источники указывают на то, что один французский ученый открыл феромон, к запаху которого весьма чувствительны женщины. Поговаривают, что фабриканты используют этот запах в производстве обоев для спален. Полученный букет создаст такую особую атмосферу, что в партнеров обострится тяга друг к другу.

А вот еще факт: администрация супермаркета в городе Чаттануга, что в США, поместила в местной газете объявление, пахнущее жареным цыпленком. Эффект оказался ошеломляющим: к газетным киоскам хлынули бродячие собаки и кошки, а администрацию

магазина оштрафовали на крупную сумму за нарушение порядка в городе.

Глава 5. НЕСЧАСТНЫЕ СЛУЧАИ

5.1. ЕСЛИ ВЫ ЗАБЛУДИЛИСЬ В ЛЕСУ

Даже не имея специальных навыков для выживания в экстремальных условиях, заблудившись, вы можете спастись. Главное – не паниковать.

Заблудившись, ни в коем случае не продолжайте движения. Остановитесь, осмотритесь, сориентируйтесь. Чтобы выбрать правильное направление, надо определить части света: север, юг, восток, запад. Как это сделать? Если вы встанете в полдень спиной к Солнцу, то север покажет ваша тень. При этом запад будет по левую руку, а восток – по правую.

Если у вас есть часы, то следует направить стрелку на Солнце. Угол на циферблате между часовой стрелкой и направлением на цифру 2 в летнее время нужно разделить пополам. Мысленная прямая этого раздела (биссектриса угла), идущая от центра циферблата, укажет направление с севера на юг. При этом до 13 часов дня юг будет находиться справа от Солнца, а после 13 – слева.

Ночью можно сориентироваться по Полярной звезде. Находят ее с помощью созвездия Большая Медведица. Оно имеет очертания ковша с ручкой: семь ярких звезд. Если через две крайние звезды ковша провести воображаемую линию, а расстояние между этими звездами отложить на этой линии пять раз, то в конце последнего отрезка будет видна яркая Полярная звезда, расположенная над Северным полюсом.

Если часов нет, а звезды спрятались за тучами, то ориентироваться можно по местным приметам.

Запомните: мхи и лишайники покрывают северную сторону деревьев и камней. Если вы заблудились в жаркий день, то разыщите хвойное дерево: с южной стороны всегда выделяется смола. Муравьи устраивают свои жилища к югу от ближайших деревьев или кустов, причем, южный склон муравейника более пологий, чем северный. Вглядитесь в деревья: у многих пород хвойного леса кора на деревьях с северной стороны грубее, на ней больше трещин. Под камнями почва суше с южной стороны и более влажная с северной.

Можно обратиться за помощью к Луне. В полнолуние необходимо навести часовую стрелку на луну и определить направление по тому же принципу, что и по Солнцу. Кроме того, запомните: «растущая» Луна в полночь находится на западе, в полнолуние на юге, «убывающая» – на востоке.

Могут помочь уточнить направление движения звуки. Знайте, что звук работающего трактора слышен примерно на расстоянии 3-4 км, гудки тепловоза и электровоза – 4-5 км, движение поезда, гудки автомобиля – 2-3 км, громкие крики – до 1 км, звуки выстрела – 2-3 км, стук топора и шум мотоцикла – 0,5 км.

При полной невозможности определить местонахождение выходите «на воду» – вниз по течению. Ручей приведет к реке, река – к людям.

Если вы заблудились в лесу и поняли, что до наступления темноты не найдете дороги домой, оставайтесь обустроиваться там, где застал вас вечер, приступайте к оборудованию места ночлега, убежища. Как это сделать правильно и без лишнего напряжения?

Убежище можно построить из подручных материалов, оно должно быть защищено навесом, сделанным из веток, лапника, бересты.

Не менее важным является костер – источник тепла. Не пожалейте сил на создание запаса сухого топлива (бересты, сухого мха, веточек). При этом уделите особое внимание мерам предупреждения пожара. Место для костра на 1-1,5 метра должно быть очищено от всего горючего. На торфяной почве делают «подушку» из земли или песка.

Для разжигания костра, кроме спичек, может пригодиться вставленный в карандаш

вместо грифеля кремний для зажигалки, что позволит получить сноп искр путем чирканья о любую шершавую поверхность. Хорошим трутом являются заранее скрученные и слегка обожженные на огне кусочки ваты.

Для согревания и ночевки рационален таежный костер: на толстое бревно кладут 3-4 более тонких бревна и поддвигают их друг к другу по мере сгорания.

Поиск воды обычно не представляет трудностей, но в случае ее отсутствия достаточно иметь обыкновенный целлофановый пакет. Его надевают на ветку с густой листвой, туго заворачивают у основания. Через несколько часов на внутренних стенках пакета осядут капли влаги, испаряемые листьями. За сутки таким образом можно собрать до литра воды.

Набирая воду из заболоченного пруда, не следует просто зачерпывать ее. Лучше вырыть рядом с прудом ямку и подождать несколько минут, пока она заполнится более чистой, фильтрованной через грунт водой.

Воду из любых природных источников перед употреблением необходимо обеззараживать: достаточно нескольких капель йода на 1 литр воды или кипячение. Если эти способы обеззараживания применить невозможно, то прибегают к фильтрованию воды через несколько слоев ткани или через заполненную песком банку с дырчатым дном.

Главное – не паникуйте! Отбросьте в сторону страх. Пройдет время, и вы, конечно, выйдете к людям. Потом еще будете с удовольствием вспоминать это приключение.

5.2. НИ ОДНОГО ЯДОВИТОГО ГРИБА В КОРЗИНЕ

В народе грибы называют «лесным мясом», «манной бедняков». До революции в российских лесах их собирали до 40 кг в год на душу населения. Грибы необычайно вкусны и очень питательны.

Информация к размышлению. У специалистов нет единого мнения относительно съедобности многих грибов. Категорически несъедобным и очень опасным считается один-единственный – бледная поганка. Полутора граммов ее достаточно, чтобы попасть в больницу. Ежегодно в России, включая Смоленщину, регистрируются несколько сот отравлений грибами и десятки погибших. По поводу других грибов точка зрения периодически меняется.

В последние годы в лесах попадает очень много грибов-мутантов: подберезовики-альбиносы – не с коричневой, а с белой шляпкой; красные маслята. «Научилась» маскироваться и бледная поганка. Даже опытные грибники подчас не могут отличить ее от сыроежки, опенка или шампиньона. Именно этим объясняют медики нашумевшие публикации об отравлениях якобы традиционно съедобными грибами в ряде российских областей.

Признаки отравления: рвота, сильные боли в животе, понос, холодный пот, судороги, галлюцинации, упадок сердечной деятельности. Приступы повторяются несколько раз через 6-48 часов, а смерть может наступить через 5-10 дней после отравления,

Что делать, если появились симптомы отравления? Немедленно промойте желудок: 5-6 стаканов кипяченой воды или бледно-розового раствора марганцовки выпейте, а затем нажмите пальцами на корень языка. Ни в коем случае не пейте молоко. Оно способствует всасыванию токсинов. Сразу же примите активированный уголь, 2-5 таблеток (или другой сорбент), витамин С до одного грамма и обязательно антибиотики (неомицин, левомицетин), так как токсины активизируют все болезнетворные микроорганизмы в кишечнике. Одновременно необходимо до прибытия «скорой помощи» пить слегка подсоленную воду для восстановления водно-солевого баланса.

Многие полагают, что при отравлении помогает алкоголь. Это опасное заблуждение, так как алкоголь способствует быстрейшему распространению токсина в организме.

Необходимо всегда помнить главное правило – не собирать незнакомых грибов. Не знаете, не уверены – не берите.

Грибы способны накапливать в себе соединения тяжелых металлов, активными

распространителями которых являются выхлопные газы автотранспорта. Поэтому не собирайте грибы, растущие вдоль автомагистралей, на промышленных пустырях и бывших помойках.

Помните, что можно отравиться и съедобными грибами, если они старые, испорченные.

Специалисты Республиканского центра медицинской профилактики Минздрава РФ рекомендуют крайне серьезно подходить к кулинарной обработке и консервированию грибов.

Любые грибы необходимо отваривать в двух водах. Первый отвар слить через 10 минут после закипания, второй – воде дать покипеть минут 30-40. Только после этого грибы можно жарить. Это правило распространяется и на благородные грибы.

Не нарушайте традиций консервирования грибов. Сушить можно все грибы, кроме пластинчатых (опят, лисичек, груздей и др.). Солят грузди и рыжики. Маринуют белые, подберезовики, подосиновики. Грибы, содержащие млечный сок (грузди, подгрузди, волнушки, чернушки и др.), перед засолом необходимо вымочить или отварить.

Никогда не закрывайте герметично банки с консервированными (маринованными, солеными) грибами. Дефицит кислорода – идеальное условие для развития спор ботулинического микроба, вызывающего серьезную (иногда со смертельным исходом) болезнь – ботулизм.

Считается, что лучшим способом консервирования грибов является их заморозка после отваривания.

5.3. УБЕРЕЖЕМ ДЕТЕЙ ОТ БЕДЫ

Информации к размышлению. Ежегодно в стране гибнет в разнообразных житейских ситуациях более 250 тысяч человек, около 10 процентов из них приходится на детей. И основной причиной несчастных случаев является незнание или несоблюдение правил безопасности.

Дорогие дети! Если вы научились читать, прочитайте и запомните о тех опасностях, которые подстерегают вас дома и могут причинить вам боль. Уважаемые взрослые! Если ваши дети не умеют читать, прочитайте сами и расскажите им, что запрещено делать, чтобы избежать беды.

Не играйте спичками, не зажигайте огня: в огне могут сгореть игрушки и все остальное в квартире, можно получить самому очень болезненные ожоги.

Не трогайте пальцами электрические розетки, не вставляйте туда никаких предметов: может ударить током.

Не пробуйте на вкус дедушкины или бабушкины таблетки: ими можно отравиться или тяжело заболеть.

Не ходите сами, без взрослых на балкон: можно упасть вниз и разбиться.

Не пейте воду из лужи, озера, реки: можно заразиться инфекционной болезнью.

Не ходите близко к стенам домов: с крыш могут упасть камни, песок.

Не подходите близко и не ласкайте бездомных собак и кошек: они могут передать вам опасные кожные и инфекционные заболевания – лептоспироз, бешенство.

Уважаемые папы и мамы, дедушки и бабушки! Все взрослые!

Чтобы не случилось с детьми беды, запомните, пожалуйста, следующие правила безопасности. Никогда не оставляйте детей без присмотра. Купаете ребенка в ванне и слышите телефонный звонок: ваш номер не «01», не «03», поэтому не спешите, позвонят еще раз.

Делаете ремонт в квартире: следите, чтобы ребенок не уронил тяжелый молоток на ноги, не ухватился за острые предметы – шило, стамеску, ножовку, не включил подсоединенную в розетку электродрель.

Стираете белье в машине: ребенок может ошпариться горячей водой или его одежду затянет в барабан – такие случаи известны.

Гладите белье и оставляете горячий утюг на гладильной доске: ребенок может дотянуться до него рукой.

Уберите в недоступные для ребенка места все опасные предметы – лекарства, иглы, ножницы, булавки, ножи, острые инструменты, стеклянные предметы, которые можно уронить, разбить и пораниться осколками.

Никогда не оставляйте чайник с горячей водой или только что вскипевшее молоко на краю плиты, стола, на табуретке, куда можно дотянуться рукой, ухватиться и опрокинуть на себя кипяток.

Ребенок в коляске – это не значит, что он в безопасности. Описан случай, когда в коляску, оставленную без присмотра на балконе, был брошен с верхнего этажа непогашенный окурок, и ребенок скончался от смертельных ожогов.

Спускаясь по лестнице, возьмите малыша на руки. Одно неосторожное движение, и выпущенная из рук коляска, ударившись о стенку или перевернувшись, принесет беду.

Вы стоите на тротуаре в ожидании зеленого сигнала светофора. А коляска уже на проезжей части. Не подвергайте ребенка опасности.

Кому-то может показаться, что после прочтения публикации ничего нового вы не получили, так это же замечательно! Значит, вы знаете правила безопасности. Следовательно, у вас больше шансов сохранить жизнь и здоровье вашему ребенку.

5.4. ПРОПАЛ РЕБЕНОК...

Информация к размышлению. В детском садике начался переполох, когда воспитательница не досчиталась Кати после прогулки. А в это время Катя неторопливо прохаживалась одна на рынке по улице 25 Сентября. На девочку обратила внимание сердобольная женщина:

– Ты чья?

– Мамина и папина.

– А где они?

– На работе.

– А как ты одна тут оказалась? – Ушла из садика.

– А ты знаешь, где ты живешь?

– Знаю, – ответила девочка и точно назвала улицу, номер дома и квартиру. Так с помощью незнакомой тети ребенок оказался дома.

В другом случае ребенок сел в автобус, отправляющийся в Хиславичи, и спокойно доехал до конца. Когда же все пассажиры вышли из автобуса на конечной станции, ребенок остался.

– Ты почему не выходишь? – спросил его водитель. – Где ты живешь?

– В Смоленске. Вскоре «зайца» отвезли обратно в Смоленск.

К сожалению, дети пропадают часто, и заканчивается это не всегда так благополучно.

Что же делать, если пропал ребенок? Специалисты рекомендуют:

Сначала сходите или позвоните туда, где, по вашему мнению, он должен или может быть, выясните у его сверстников и друзей, кто его видел в последний раз и где, расспросите соседей во дворе.

Позвоните в справочные службы о несчастных случаях, сообщите в милицию о пропаже. Если есть подозрения на конкретных людей, сразу сообщите о них милиции.

Начните с помощью соседей и родственников поиски на соседних дворах, в подъездах, на чердаках, в подвалах.

Если в короткое время не добьетесь успеха, напишите заявление на имя начальника вашего отделения милиции с указанием примет и приложением фотографии пропавшего.

Не прекращайте самостоятельного поиска.

Не забудьте в ваше отсутствие в квартире оставить кого-нибудь из соседей или родственников. Если ребенок найден, сразу сообщите об этом в милицию.

Все специалисты по детской безопасности указывают на то, насколько важно доверять ребенку и заслужить его доверие. У ребенка своя шкала оценки серьезности событий, представление об обязанностях и этике – старайтесь ее понять. Будьте всегда внимательны к мелочам, к самым небольшим переменам в поведении ребенка: откуда-то взявшаяся новая вещь, царапина, синяк могут быть важными сигналами. И, самое главное, помните: ребенка защищает в первую очередь не воспитатель, не милиция, не общество в целом, а любовь родителей. Замечено: нелюбимые дети пропадают чаще, чем любимые.

5.5. ДЕТИ НА КУХНЕ

В году есть дни, когда дети больше времени будут находиться дома, – праздники, каникулы. Поэтому интерес представляют материалы по детской безопасности.

Кухня – наиболее опасное для детей место. Травмы, ожоги, отравления детей чаще всего случаются именно на кухне. Чтобы уберечь детей от беды, знатоки рекомендуют соблюдать определенные правила.

Так, кастрюли на плите должны быть расставлены таким образом, чтобы самые большие из них находились на максимальном удалении от края плиты. Надо внимательно следить за процессом закипания, не допуская выплескивания жидкостей из кастрюль, которые могут залить огонь конфорок, а жирные жидкости (масла) могут сами воспламениться.

Дети любят трогать газовые выключатели, поэтому подача газа к плите должна быть перекрыта, когда она не используется по назначению. И вообще, не допускайте детей играть с плитой. Достаточно один раз не перекрыть подачу газа, чтобы ребенок, привыкший играть с выключателями, мог отравиться.

Бытовые химикаты (краски, скипидар, бензин, технические масла) также представляют потенциальную опасность для детей. Они должны быть закрыты на ключ в недоступном для детей месте, но никогда – под кухонной раковиной или же в пределах досягаемости.

Особые меры предосторожности необходимы для хранения инсектицидов и гербицидов (средств против мышей, насекомых, грибов, сорняков). Бутылки с бензином, различными пятновыводителями надо использовать осторожно, нельзя подносить их близко к огню, так как они могут воспламениться.

Никогда не оставляйте в доступном месте лекарства. Для ребенка достаточно мгновения, чтобы до них добраться. Дети особенно чувствительны к ядовитым веществам. Если взрослый человек, страдающий бессонницей, принимает снотворное из группы барбитуратов, то 1-2 таблетки для него – благо (хороший сон). Ребенок же до 3 лет от этого количества может получить тяжелое отравление. Известны случаи тяжелого отравления малолетних детей аспирином, резерпином, амидопирином.

Опасные предметы надо убрать из кухни. На нижних полках, когда они не закрываются на ключ, можно оставить только предметы, безопасные для ребенка.

Особое внимание уделите ящику со столовыми приборами, ножами, ножницами и другими режущими и колющими предметами. Найдите для них место, недоступное для малышей. Когда они повзрослеют, объясните им назначение этих предметов и их опасность.

Не оставляйте в розетках вилки электроприборов – миксеров, кофемолок, мясорубок. Утюг также должен оставаться недоступным для детей.

5.6. РЕБЕНОК В ГОСТИНОЙ

Большую часть времени ребенок проводит в гостиной, где его, малоопытного человечка, поджидают! всякие непредвиденные обстоятельства.

Чтобы не случилось беды, надо удалить с мебели хрупкие и опасные предметы обстановки, например, стеклянные или фарфоровые статуэтки и т. д. Плохо, когда ребенку взрослые постоянно что-то запрещают. Чтобы ребенок гармонически развивался, ему

необходимо предоставить некоторую свободу действий и автономность.

Углы мебели являются основной причиной синяков и шишек, поэтому желательно закрыть их поролоном на клейкой ленте.

Запомните: алкоголь, сигареты, зажигалки, спички должны храниться далеко от детей. Не оставляйте в пределах досягаемости монетки, шпильки, косточки от фруктов, гвозди, шурупы, которые ребенок может проглотить или воткнуть в розетку, в рот или нос.

Источником опасности могут быть окна. Нельзя разрешать детям ставить стул или табуретку и забираться на подоконник. Описан случай, когда в одной из московских квартир девочка встала на подоконник и стала сбрасывать с шестого этажа игрушки, наблюдая за их падением. Вызванные спасатели предотвратили возможную трагедию.

Некоторые комнатные и садовые растения, например, тюльпаны, токсичны и иногда даже смертельны, поэтому их следует держать вдали от детей.

Терраса, балкон, где дети играют, должны иметь хорошую защитную решетку, очень высокую и с узкими пролетами.

Иногда игрушки могут стать опасными для ребенка. Некоторые покрываются лаком на свинцовой основе – он токсичен. Сломанная игрушка часто имеет режущие края, ее следует выкинуть. Не дарите детям опасные игрушки: пульки от игрушечного оружия, попадая в твердые предметы, отскакивают и попадают в тех, кто стрелял. Пистоны разбрасывают вокруг искры, которые могут попасть в глаза. Опасны также луки, стрелы, рогатки.

Игрушки должны находиться на нижних полках, чтобы ребенок не карабкался за ними на высоту.

5.7. МАЛЫШ В СПАЛЬНЕ И ВАННОЙ КОМНАТЕ

Чтобы избежать любую опасную для ребенка травму в комнате, где он спит, помните, что кровать должна иметь грубый матрас и не слишком мягкую подушку. Простыня должна быть хорошо натянута тесемками, которые, проходя под матрасом, закрепляют ее края.

Бывают случаи, когда ребенок встает в кроватке, переваливается через край и падает. Чтобы этого не случилось, высота барьера кровати должна быть, по крайней мере, 50-60 см, а расстояние между прутьями не должно превышать 7 см.

Приучайте малыша спать в своей постели на боку, чтобы он не мог захлебнуться отрыгнутым молоком или рвотной массой. По этой же причине кормящая мать должна быть особенно внимательной к ребенку ночью.

Шкафчики, комоды, шкафы в комнате должны быть закрыты на ключ. Нужно предусмотреть обстоятельства, при которых ребенок может закрыться в комнате, например, не оставлять в двери ключ, ставить замок на предохранитель.

Дети часто гибнут в ванне. Чтобы не случилось трагедии надо соблюдать некоторые правила.

Не купайте ребенка, если не прошло 3-х часов с последнего приема пищи. Попробуйте локтем температуру воды, прежде чем опустить в нее ребенка. Не добавляйте горячей воды, когда ребенок уже в ванне. Никогда не удаляйтесь, когда его купаете, ни при каких обстоятельствах не оставляйте одного ребенка в ванне.

Не включайте электроустановки, фены, стоя босыми ногами на мокром полу или когда дотрагиваетесь до воды крана. Туфли с деревянной подошвой служат наилучшим изолятором электрического тока. Используйте нескользкую обувь, так как можно получить травму, упав на мокром полу. Не используйте электропечку, не слушайте радио в ванной комнате, так как воздух, насыщенный паром, является проводником электроэнергии.

5.8. ЗИМНИЕ БЕДЫ: ОБМОРОЖЕНИЕ И ЗАМЕРЗАНИЕ

Информация к размышлению. Обморожения возникают при длительном воздействии низких температур воздуха, при соприкосновении тела с холодным металлом на морозе.

Ошибочно полагать, что получают обморожения только на морозе. Известны случаи, когда обморожение наступало при температуре воздуха и выше 0 градусов при повышенной влажности и сильном ветре, особенно если на человеке легкая одежда, тесная или мокрая обувь. Случаи обморожения при плюсовой температуре воздуха, вплоть до плюс 15 градусов, отмечались в первую и вторую мировые войны. Зарегистрированы они и в ходе боевых действий в Чечне. Предрасполагают к обморожению и замерзанию также общее ослабление организма вследствие перенапряжения, утомления, голода и алкогольного опьянения. Порой не последнюю роль в замерзании играет страх перед холодом, особенно у людей, попавших в холодную воду или в снежные заносы, а также при травме зимой и потере способности к передвижению.

Чаще подвергаются обморожению пальцы ног, реже пальцы рук и в меньшей степени по частоте – нос, уши, щеки, подбородок. Различают четыре степени обморожения: I степень – покраснение и отек, II степень – образование пузырей, III степень – омертвление кожи, IV степень – омертвление части тела (пальцев, стопы).

В результате общего охлаждения организма наступает замерзание: появляется слабость, сонливость, головокружение, затем уменьшается пульс и дыхание, нарушается речь. В конечной стадии замерзания мышцы пострадавшего сокращены, конечности согнуты, приведены к туловищу и сильно напряжены, зрачки сужены.

Как оказать первую помощь пострадавшему?

Если побелели щеки, нос, уши, достаточно их растереть чистой, сухой, теплой рукой до покраснения и появления покалывания. Лучше растирать обмороженную часть тела спиртом, водкой, одеколоном. Если их нет, растирать можно мягкой перчаткой, меховым воротником или сухой фланелью. Нельзя растирать снегом (как полагают некоторые), так как снег не согревает, а охлаждает обмороженные участки и повреждает кожу (можно занести инфекцию). Во время растирания пострадавшему рекомендуют двигать пальцами, стопами, кистями. Массаж производят от кончиков пальцев к центру туловища.

С ног обувь нужно снимать осторожно, чтобы не повредить обмороженные пальцы.

Если без усилий снять не удастся, надо распороть обувь ножом по шву.

Если пострадавшего нельзя поместить в теплое помещение, то согревание может быть произведено вблизи источников тепла (костер, нагревательные приборы), но без форсированного действия тепла на какой-то один участок тела: такой местный нагрев возле раскаленных камней, костра, печи, горячих труб крайне опасен. Одновременно с растиранием и согреванием пострадавшему нужно дать выпить горячий чай, кофе. Массаж делают до покраснения кожи и восстановления чувствительности. Затем кожу протирают спиртом (водкой или одеколоном) и накладывают повязку.

При обморожениях II-IV степеней вскрывать пузыри и производить массаж запрещается. Пораженную кожу надо протереть спиртом и наложить по возможности стерильную повязку (индивидуальный пакет, бинт).

Если имеются условия, то лучше всего согревать конечности в емкости (ванне) с теплой водой, начиная с температуры 30 градусов и в течение 15-20 минут доведя температуру до 40 градусов путем добавления горячей воды. Одновременно производится легкий массаж конечностей. После восстановления кровообращения конечность извлекают из воды, вытирают насухо, обрабатывают спиртом (водкой, одеколоном), накладывают сухую стерильную повязку и утепляют конечность ватой или тканью.

В аварийных условиях, чтобы обогреть пострадавшего, надо снять с него мокрую и обледеневшую одежду, усадить на колени так, чтобы его спина плотно соприкасалась с грудью человека, оказывающего помощь. Чем меньше слоев одежды разделяют тела, чем больше площадь соприкосновения тел, тем эффективнее согревание. Надо помнить, что замерзший человек самостоятельно (без обогрева снаружи) согреться не в состоянии, сколько бы теплой одежды на него не надели.

Оказывая первую помощь при замерзании, пострадавшего постепенно согревают: вносят в теплое помещение, разрезают по швам одежду и начинают растирать все тело

чистыми руками теплой мягкой тканью, пока кожа не покраснеет. Еще лучше опустить замерзшего в ванну с теплой водой, до 37 градусов. Когда появятся первые признаки оживления и конечности начнут сгибаться и разгибаться, нужно постепенно и очень осторожно, без особых усилий, начать двигать их в суставах. Как только замерзший начнет приходить в чувство, ему нужно дать выпить горячего чая, кофе, принять горячую жидкую пищу, сердечные средства.

В теплом помещении не рекомендуется укутывать замерзшего в одеяла, так как они изолируют его от теплого воздуха.

Следует помнить, что ткани пострадавшего очень легко травмируются, поэтому обращаться с замерзшим надо с чрезвычайной осторожностью.

После оказания первой помощи пострадавший нуждается в консультации врача.

5.9. МОРОЗ И ПЛАМЕНЬ

Приближаются новогодние и рождественские праздники. С ними – рождественские и крещенские морозы. А еще лесная гостья в квартире – елка!

Вместе с радостью в дом может войти и беда. Чтобы праздники не были омрачены несчастными случаями, помните об осторожности. Во-первых, при навешивании гирлянды на елку: описаны случаи электрических травм с крайне тяжелыми последствиями. Во-вторых, с запуском ракет. Несколько лет тому назад произошла трагедия в Ростове-на-Дону. Жильцы одной квартиры в новогоднюю ночь вышли на балкон подышать свежим воздухом. В это время кто-то неосторожно запустил ракету. Она пробила балконное стекло. Острым осколком стекла 11-летней девочке перебило сонную артерию, фонтан крови остановить до прибытия «скорой» не удалось. Девочка погибла от потери крови.

Пожарные в эти новогодние праздники больше всего боятся пожаров, когда загораются елки или (что еще более опасно), когда загораются маскарадные костюмы.

Специалисты рекомендуют школьные маскарадные костюмы пропитать огнезащитным составом, потому что ватные бороды и бумажные плащи могут вспыхнуть от любой искры. Огнезащитные пропитки можно приготовить самому, используя один из четырех предлагаемых ниже составов.

Первый: вода – 100 весовых частей, моно аммоний фосфат или диаммоний фосфат – 6 весовых частей. Второй: вода – 80 весовых частей, гипосульфит – 2 весовые части, сернокислый аммоний – 10 весовых частей. Третий: вода – 80 весовых частей, хлористый аммоний – 13 весовых частей, фосфорнокислый аммоний – 4 весовые части, бура – 3 весовые части. Четвертый: смесь растворов фосфорнокислого и сернокислого аммония в соотношении 3:7. Аммониевые соединения известны как удобрение, гипосульфит знают все, кто занимается фотографией, а бура может быть и микроудобрением, и медицинским препаратом, и средством для очистки поверхностей при сварке и пайке. Таким образом, все эти химикаты не представляют собой каких-либо редких элементов.

Как пропитать тканевые и бумажные материалы? Пропитка производится погружением их в раствор на 15-20 минут, а затем пропитанный материал отжимается и просушивается. При этом следует пользоваться фартуком и резиновыми перчатками. Можно пропитать опрыскиванием обеих сторон материала при помощи распыляющих приборов. После окончания работы необходимо вымыть лицо и руки, а также емкости, в которых пропитывались материалы.

После высыхания следует проверить качество защиты, для чего кусок материала (лента) поджигается горячей лучиной так, чтобы кусок находился в пламени 30 секунд. При этом горение пропитанного материала должно происходить только в местах соприкосновения с пламенем, и после удаления ткани из огня сразу же прекращаться без тления. В дальнейшем надо предохранять пропитанные материалы от дождя и снега, иначе они потеряют огнезащитные свойства, так как эти пропитки временного действия (неводостойкие). Если вы хотите воспользоваться невымываемыми водостойкими

пропитками, то материалы можно покрасить эмалью или лаком – и тс, и другие марки ПХВ-Т.

Кстати, палатки, в которых разворачивается автономный выездной медицинский госпиталь Всероссийского центра экстренной медицинской помощи «Защита», пропитаны термостойким составом, защищающим их от возгорания при крайне высоких температурах.

Новый год – праздник семейный, и лучше всего встречать его в кругу родных и близких. Ведите себя осторожно, если в Новый год вы оказались в малознакомой компании. Люди там могут быть всякие. Будьте вежливы, не огорчайте друг друга, не провоцируйте ссор. Если захотелось подышать свежим воздухом, побродить по скрипучему снегу, не стойте и не ходите под балконами и вблизи окон. Оттуда может вылететь пустая бутылка, и неизвестно, куда она упадет, вполне возможно – на вашу голову.

Еще одно необходимое предостережение: чтобы на праздники не охмелеть сверх меры, советуем перед застольем выпить пару чашек чая с лимоном или мятой. Можно заварить одну столовую ложку полыни обыкновенной на стакан кипятка и через час после настаивания выпить. По возможности не смешивайте спиртное, пейте что-то одно и, конечно, закусывайте. Ну а если вы «завязали» раньше, то в праздники лучше не искушайте судьбу, не испытывайте волю, потому что выпить рюмку «на пробу» в этом случае так же опасно, как для диабетика «на пробу» съесть килограмм сахара.

Запомните: если продукт качественный, он не может быть вредным, все зависит от того, сколько его съесть. То же можно сказать и о хорошем вине: можно всю жизнь получать от него удовольствие, наслаждение, а можно один раз напиться и отдать Богу душу. Пусть такого не произойдет с вами! Будьте здоровы!

5.10. СУДОРОЖНЫЙ ПРИПАДОК: НЕ РАСТЕРЯЙТЕСЬ!

Что делать, если на ваших глазах человек внезапно теряет сознание, падает, издавая пронзительный крик, и вслед за этим у него возникают судороги?

Возникающие внезапно судороги особенно с потерей сознания – это тяжелое переживание и для больного и для окружающих. Причиной возникновения системных распространенных судорог являются различные заболевания: неврологические, инфекционные, некоторые отравления, нарушения обмена. Наиболее частый недуг этой группы у взрослых – эпилепсия. Во время судорог происходит нарушение дыхания, кожа синее, нередко прикусывается язык. Достаточно часто эпилепсия встречается и у детей, особенно в возрасте 5-14 лет. Эпилептический приступ у детей протекает так же, как у взрослых, – в виде большого и малого припадка. При большом припадке ребенок теряет сознание, падает, происходят конвульсивные движения, нарушается дыхание, синее кожа. Малый припадок характеризуется потерей сознания, небольшими подергиваниями отдельных групп мышц или даже без них. Обращает внимание на себя вид ребенка с застывшим лицом, через 10-15 секунд ребенок приходит в себя.

Первая помощь во время приступа судорог. Надо предохранить ребенка от травмы, для чего следует отодвинуть в сторону твердые предметы, о которые он может удариться.

Следует защитить ребенка от попадания рвотных масс в дыхательные пути, для чего надо положить ребенка на живот с повернутой в сторону головой. Нужно уберечь ребенка от прикуса языка, – для этого между коренными зубами вставляется край полотенца. Если приступ затягивается, необходимо вызывать «скорую помощь».

Оказывая первую помощь взрослым, необходимо проследить за дыханием, ослабить воротник и пояс, обеспечить доступ свежего воздуха и не допустить прикуса языка – тоже поместив между зубами полотенце.

После окончания приступа, если ребенок или взрослый уснули, ни в коем случае нельзя будить их: надо дать выспаться, «прийти в себя».

Во всех случаях судорог, как у взрослых, так и у детей, необходима консультация врача.

5.11. ОСТОРОЖНО: ЗЛАЯ СОБАКА!

Информации к размышлению: В феврале 1995 года в Республике Саха (Якутия) в Аллаиховском районе в результате укуса собаки пострадал 51 человек, из них 17 было госпитализировано. Диагноз заболевания – бешенство. Ежегодно в мире около 50 тысяч человек умирает от этой болезни. Только в Москве в год регистрируется до 30 тысяч человек, покусанных собаками. Еще столько же, если не больше, вовсе не регистрируются, так как в травм-пункты обращаются, либо когда требуется квалифицированная медицинская помощь, либо когда собака была бродячей, и опасаются бешенства.

Помимо болезненных укусов и опасности тяжелого заболевания подобные чрезвычайные ситуации наносят и огромный экономический ущерб. Вакцина против бешенства очень дорога.

Чтобы избежать нападения собаки, соблюдайте следующие правила:

- не прикасайтесь к собаке в отсутствие хозяина;
- не отбирайте у нее «игрушку», чтобы избежать ответной непредсказуемой реакции;
- не кормите чужих собак;
- не приближайтесь к собаке, находящейся на привязи;
- никогда не показывайте страха или волнения перед чужой собакой;
- имейте в виду, что помахивание хвостом не всегда проявление дружелюбия;
- не беспокойте собак во время сна, еды, ухода за щенками.

Если собака готова напасть, не бегите, чтобы не вызвать у нее охотничьего инстинкта нападения сзади. Остановитесь и твердо подайте команду «стоять!», «сидеть!», «лежать!», «фу!». Иногда серия команд приводит собаку в растерянность. Чтобы выиграть время, бросьте в сторону собаки любой предмет, не поднимая высоко руку. Защищайтесь с помощью палки, камней. Особенно опасна приседающая собака – она готовится прыгнуть. И чтобы защитить горло, надо прижать подбородок к груди и выставить вперед руку. Газовый пистолет остановит собаку. Но надо иметь в виду, что многие из «человеческих» газовых средств на собаку не действуют. Можно защититься баллончиком с газом на основе вытяжки из красного перца.

Летом 1991 года история с канадским почтальоном Диком Маккоуном обошла страницы многих газет. Почтальон подвергся нападению стаи бродячих собак. Приняв навязанные условия, почтальон встал на четвереньки, оскалил зубы и с яростным рычанием набросился на самую крупную собаку. Собака отскочила, почтальон – за ней, и вскоре свора убежала.

Что делать, если собака вас укусила? Промойте место укуса обильным количеством воды с мылом, а лучше – перекисью водорода, окружность раны смажьте йодом, наложите чистую повязку. Затем надо выяснить у хозяина, была ли его собака привита против бешенства. Если собака бродячая, ее надо привязать или посадить в клетку – это позволит выяснить, надо ли вам делать прививки против бешенства, и спасет других прохожих от укусов. В любом случае необходимо обязательно обратиться в травм-пункт, где вам окажут квалифицированную помощь и объяснят, что делать дальше.

5.12. ОСТОРОЖНО: БЕШЕНЫЙ ЗВЕРЬ!

Информация к размышлению: в нашей области в 1995 г. зарегистрировано 14 случаев бешенства, в основном среди диких животных. В последующие 2 года соответственно – 36 и 35 случаев. За неполный 1998 год в областном центре Госсанэпиднадзора зарегистрировано более 50 случаев заражения бешенством. Болеют как дикие, так и домашние животные: кошки, собаки, овцы, свиньи, коровы. Причиной заражения последних стало нападение на стадо целой стаи волков. В Вязьме бешенством заболела нутрия.

Трагический случай произошел в деревне Никитье Сычевского района. Бешеный волк

нанес укусы шести жителям деревни и девятнадцати животным, в основном коровам, овцам. В результате эпидобследования установлен контакт со слюной волка при осмотре покусанных животных и оказании помощи пострадавшим людям еще у 32 человек. Всем пострадавшим была оказана неотложная помощь.

По данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно в мире число укушенных животными, подозрительными на бешенство, достигает полутора миллионов человек, почти тысяча из них на разных континентах умирает от этой опасной инфекции. Много веков эта болезнь собирает свою дань. Древнеримский ученый Цельс, будучи убежденным, что «яд» бешенства передается от животных человеку во время укуса, рекомендовал прижигать укушенное место, античный врач Гален советовал иссякать ткань вокруг места укуса или даже удалять хирургическим путем укушенную конечность. Однако только в 1885 году французский ученый Луи Пастер разработал эффективный метод профилактической вакцины против бешенства.

Бешенство – вирусная болезнь человека и животных. Передается через слюну больных животных, главным образом при укусе, вызывая тяжелое поражение центральной нервной системы. Развивается гидрофобия (водобоязнь): при виде воды и при звуках льющейся воды возникают судорожные сокращения глотательной мускулатуры. Рефлекторная возбудимость приводит к развитию общих судорог, даже под влиянием движения воздуха (аэрофобия).

У человека инкубационный период заболевания может длиться около года, но не меньше 3-4 недель. Это зависит от степени и места укуса. Но как только вирус добирается до головного мозга и поражает его – это неминуемо ведет к гибели человека. Вот почему в случае укуса необходимо срочно обратиться в травматологический пункт, где окажут медицинскую помощь и дадут консультации.

Из диких животных чаще всего заражаются плотоядные – лисицы, волки, шакалы, корсаки, песцы, енотовидные собаки, грызуны и летучие мыши. Из домашних – собаки и кошки, иногда крупный рогатый скот, лошади. Когда лисица больна бешенством, она теряет осторожность, смело идет к людям, нападает на них и на домашних животных. Описан случай, когда лисица без опаски подошла к рыбаку, рыбачившему на берегу водоема. А когда тот стал кормить ее хлебом, укусила его за палец. Через несколько часов у рыбака обнаружили вирус бешенства.

Осень-зима, а также ранняя весна – наиболее благоприятные сезоны распространения вируса бешенства. Весной 1997 года на Смоленщине кот, гулявший две недели в подворотнях на воле, вернулся домой и искусал троих человек, в том числе ребенка. Больные животные выделяют вирус главным образом со слюной. В момент укуса в рану попадает слюна с вирусом бешенства. Большую опасность представляют глубокие мало кровоточащие раны мышц, а также укусы в области головы и шеи.

У всех животных, за исключением собак, преобладает тихая форма течения болезни, при которой клинические признаки слабо выражены. Такие животные особенно опасны как источники заражения. Кроме того, следует иметь в виду, что у зараженных животных выделение вируса со слюной может начаться за 3-10 дней до появления клинических признаков болезни.

К сожалению, бешенство по-прежнему остается трудно прогнозируемым заболеванием, меры профилактики и борьбы с ним весьма сложны. Специалисты рекомендуют, прежде всего, вести отлов безнадзорных собак и кошек, а с помощью охотников максимально сокращать количество лисиц. Следует установить строгий контроль за свалками бытовых отходов. Надо помнить, что вирус бешенства долго таит опасность и после гибели животного, сохраняясь в его меху. Вот почему не рекомендуется покупать шкурки животных у случайных людей и ни в коем случае не ошкуривать найденных падших животных. Не разрешайте детям играть с незнакомыми животными. Ну а если у вас дома появились четвероногие друзья, соблюдайте правила содержания и выгула их, а также непременно сделайте прививку против бешенства. Если же вас укусил четвероногий друг, промойте рану мыльной водой, смажьте настойкой йода и немедленно обратитесь к врачу!

5.13. ДОМ: КРЕПОСТЬ ИЛИ ЛОВУШКА?

Информация к размышлению. Основную часть суток человек проводит дома или на работе, другими словами, почти всю жизнь находится в зданиях. Специалисты-медики описывают так называемый «болезненный синдром пребывания в помещении». Он обнаруживается у 20-40% жителей городов. При этом выявляются следующие симптомы: повышенная утомляемость, головная боль, затрудненность дыхания, тошнота, головокружение, чувство раздражения в глазах, носоглотке, першение в горле, хрипота. Наиболее распространенными загрязнителями воздуха в помещениях являются: газ радон, асбестовая пыль, табачный дым, продукты сгорания, дезинфеканты.

О вреде курения и табачного дыма, уносящего здоровье, написано немало. Однако миллионы людей продолжают травить себя и окружающих.

Радон – химически инертный радиоактивный газ, является продуктом радиоактивного распада урана, который содержится в почве, грунте, скальных породах, и, следовательно, в кирпиче, бетоне и камне, из которых построены наши дома. Образующийся в грунте и в здании радон поступает во внутренние помещения. Радон и курение являются основными факторами риска заболевания раком легких.

В строительстве и при ремонте квартир широко применяется асбест. Прессованием смеси асбеста и цемента изготавливается шифер. Хрупкие волокна асбеста образуют пыль, которая попадает с воздухом в легкие, а с пищей в желудочно-кишечный тракт, что может вызвать тяжелые хронические заболевания.

Загрязняют атмосферу помещений продукты сгорания различных видов топлива: газ, керосин, дрова, уголь, торф.

Определенный вред здоровью наносят препараты бытовой химии, выделения с поверхности лакокрасочных покрытий стен, мебели. Из древесностружечной плиты выделяются формальдегид, метанол, аммиак. Поэтому в новой мебели рекомендуется закрасить масляной краской все пазы, отверстия, таким образом, загерметизировав их.

Использование большого количества пленки для отделки стен в кухнях, коридорах, ваннах представляет опасность для здоровья из-за интенсивного и длительного выделения полимерных летучих веществ.

Детскую комнату следует оклеивать только бумажными обоями или окрашивать масляными или клеевыми красками, которые наиболее безопасны для здоровья ребенка.

Ковровые покрытия при старении выделяют много органической пыли, которая может вызвать у детей аллергические заболевания. Для покрытия полов лучше использовать линолеум из мягкой или вспененной теплоизоляционной основы.

Главное правило: для любого строительства (ремонта) лучше всего использовать натуральные материалы – кирпич, дерево. Абсолютно безопасен в смысле выделения в воздух каких-либо летучих веществ оргалит.

Не нужно увлекаться различными пленками, которые с виду очень красивы и эстетичны, но у них есть один существенный недостаток – они «не дышат». Непросто бывает подобрать теплоизоляционные материалы. В качестве утеплителя можно использовать пенопласт, пенополиуретан. Но при этом нужно знать, что последний материал очень горюч. Причем, при горении выделяет цианистый водород.

В процессе хлорирования питьевой воды образуется хлороформ. Когда кран открыт, это соединение выделяется в атмосферу помещений.

Наряду с химическими в воздухе помещений всегда содержатся и биологические загрязнения. Это различные микроорганизмы и продукты их жизнедеятельности – споры, токсины. Аэрозольным путем могут распространяться легочная чума, сибирская язва, бруцеллез, туберкулез и другие инфекции.

Кроме того, вредные вещества могут проникать в помещение из окружающей атмосферы – выбросы предприятий, автомобильные выхлопы.

Как быть? Как сохранить здоровье в таких условиях?

Гигиенисты рекомендуют: воздержитесь от курения в закрытых помещениях. Правильно храните и используйте опасные летучие вещества, не забудьте о вентиляции помещений. Придя с улицы, переобуйтесь в домашние туфли. И обязательно – ежедневно – влажная уборка. Постарайтесь чаще бывать за городом, отправляйте детей во время каникул на природу. Одним словом, позаботьтесь, прежде всего, сами о своей безопасности в условиях современного города

5.14. ГОНЯ ТАРАКАНОВ, НЕ ОТРАВИТЕ СЕБЯ!

Препараты бытовой химии могут стать источником отравления. Об отравлении судят по факту принятия, случайного или преднамеренного, какого-то химического вещества или жидкости.

Каковы признаки отравления? Обычно отмечается общее недомогание, слабость, вялость, потеря аппетита, головная боль, боль в животе, тошнота, рвота, понос, синюшность лица, губ, сухость кожи или наоборот, повышенная потливость. В тяжелых случаях может наступить нарушение или потеря сознания.

Что делать? Немедленно вызовите «скорую помощь», вынесите пораженного на свежий воздух (при вдыхании ядовитых веществ). При попадании ядов на кожу сделайте длительное обмывание кожи струей воды.

Если отравление произошло косметическими средствами, инсектицидами, пятновыводителями, анилиновыми красителями, вызовите у пострадавшего рвоту, если он в сознании. Как это осуществить? Дайте выпить 2-3 стакана соленой воды и двумя пальцами, обернутыми чистым носовым платком, нажмите на корень языка.

Если пострадавший без сознания, уложите его на бок, чтобы рвотные массы не попали в дыхательные пути.

При отравлении кислотой или щелочью нельзя промывать желудок самостоятельно – это усилит рвоту и приведет к попаданию кислот и щелочей в дыхательные пути. Только медицинские работники в состоянии промыть желудок большим количеством холодной воды с помощью толстого зонда, смазанного вазелином или растительным маслом.

Во избежание повторного ожога слизистых оболочек рта и пищевода дайте пострадавшему выпить 2-3 стакана воды – не больше! Если кислота или щелочь попали на слизистые оболочки глаз, или губ, смойте обильной струей воды из-под крана или из чайника (1-2 л). Не пытайтесь нейтрализовать кислоту, давая пить слабую щелочь (или наоборот).

Что делать, чтобы не произошло беды? Храните препараты бытовой химии, косметические средства, кислоты и щелочи в местах, полностью не доступных для детей, но не вблизи систем отопления!

Помните: большинство препаратов обладает повышенной летучестью, поэтому не создавайте в квартире запасов, так как со временем герметичность упаковок теряется.

Обработывая помещение препаратами бытовой химии для уничтожения насекомых, вынесите продукты и посуду, удалите детей и престарелых из квартиры, защитите рот и нос повязкой из нескольких слоев марли, а глаза – очками. После обработки тщательно проветрите квартиру в течение нескольких часов, не применяйте инсектициды на ночь там, где предстоит спать людям.

Никогда не храните препараты бытовой химии без надписи. Если нет стандартной упаковки с этикеткой, наклейте полоску лейкопластыря с отчетливо написанным названием.

5.15. МУДРОСТЬ «ЯДОВИТОЙ ЗМЕИ»

Информация к размышлению. На земле страдают от укусов змей около полумиллиона человек ежегодно. Погибает не более 2% укушенных. По числу смертей на душу населения

первое место занимает Бирма, затем следуют Индия, Цейлон, Бразилия, Африка, Венесуэла. В Европе погибает один человек в несколько лет. В России каждое лето становятся жертвами ядовитых змей до 150 человек. 19 июля 1997 г. в нашей области от укуса змеи скончался житель Дорогобужа.

На Смоленщине и в северных областях России распространена гадюка обыкновенная, а в южных районах – гюрза (Средняя Азия и Закавказье), эфа (юг Узбекистана, Таджикистан, Закаспийская область) и среднеазиатская кобра.

Гадюка – ночное животное. Днем любит греться на солнце, но вблизи своей норы. Она может быть и в лесу, и в поле и на болоте. Надо быть особенно осторожным в заболоченных местах у заросших озер и прудов. Днем гадюки прячутся в старых пнях, копнах сена, под камнями или стволами деревьев. Будьте внимательны в заброшенных карьерах, среди каменных развалин в старых строениях – змеи иногда селятся в местах, оставленных человеком. Следует соблюдать осторожность на тропе, где змеи любят греться.

Отправляясь в «змееопасные» районы, необходимо иметь высокие сапоги и ботинки, которые не должны плотно облегать ноги. Если на ногах ботинки, то ботинки заправьте в них с напуском. Предохраняют от укуса змеи и толстые шерстяные носки. Возьмите с собой длинную палку-посох, чтобы раздвигать заросли или проверять расщелины в скалах.

Змея пуглива. Встретившись с человеком, она предпочитает ускользнуть в укрытие. Но если вы ее случайно придавите, змея немедленно нападет. В случае опасности гадюка сворачивается кольцом и выбрасывает свою голову вперед сантиметров на тридцать.

У укушенного уже через полчаса наступают признаки отравления: слабость, головная боль, рвота, одышка, головокружение, появляется отечность, воспаляются лимфатические железы.

Что делать, если произошло несчастье? Одна из основных мер экстренной помощи – это отсасывание яда из ранки, постоянно его сплевывая. После отсасывания необходимо ограничить подвижность укушенной конечности, прибинтовав ее к другой, к шине и т. п. Надо давать пострадавшему много пить – воды, чая и срочно доставить его в лечебное учреждение. В ожидании врача можно принять антигистаминные (супрастин, тавегил и пр.), глюконат кальция, аскорбинку, аспирин, при болях – анальгин. Если есть возможность, обработайте пораженное место перекисью водорода, слабым раствором марганцовки или йодом. Самое эффективное средство при укусе змей – противоядная сыворотка.

Чего не следует делать? Ни в коем случае не накладывать жгут: он бесполезен, но может привести к омертвлению тканей.

Не прижигать ранку раскаленным металлом, пламенем пороха, спички, порошком марганцовки, кислотами и т. д. – это еще больше повреждает ткани.

Не разрезать место укуса – это может привести к инфекции.

Не давать пострадавшему алкоголь, так как нервная система лишь сильнее отреагирует на змеиный яд. И к тому же алкоголь способствует более прочному задержанию яда в организме.

Помните: змея не нападает на человека без крайней нужды – мудрый уходит от ненужной победы, даже если он сильнее. Не такое ли поведение змеи навеяло традиционное представление о ее мудрости?

5.16. НЕ ЗАКАПЫВАЙТЕ В ЗЕМЛЮ ПОСТРАДАВШЕГО

Информация к размышлению: в августе 1996 года в Подмосковье молния убила целую семью: трагедия произошла в самый разгар грозы, когда очередной удар молнии попал в самодельный шалашик под деревом.

Опасность поражения человека молнией общеизвестна, хотя и достаточно редка. Чаще это происходит на открытых местах. Если вы оказались во время грозы вне помещения, постарайтесь укрыться в углублениях, у подножия склонов, можно присесть в сухую яму, траншею. Не стоит бежать. Если вы едете в машине, остановитесь и из машины не выходите,

закройте окна.

Нельзя прятаться под высокие деревья, особенно – отдельно стоящие. Наиболее опасны бук, дуб, тополь, ель, сосна; реже молния ударяет в березу и клен.

Тело должно иметь по возможности меньшую площадь соприкосновения с землей. Имеет значение и характер грунта: на глинистой почве и вблизи водоносных слоев находиться в грозу опаснее, чем на каменистых и песчаных участках. В горах надо избегать гребней, выступов, других возвышенных точек рельефа. Поражению способствуют мокрое тело и сырая одежда. Крайне опасно купаться в грозу. Если в это время вы в лодке, надо немедленно грести к берегу: на воде вы – самый возвышенный предмет.

Если вы находитесь в туристическом походе, рекомендуется быстро поставить палатки и, переодевшись в сухую одежду, находиться в них. Металлические предметы (посуду, топоры и т.д.) надо отнести на несколько метров от лагеря.

Опасно находиться возле металлических конструкций, например, у железной ограды. Опасно работать на тракторе в открытом поле.

Здания, имеющие центральное отопление и водопровод, практически защищены от ударов молний. Однако меры предосторожности все же нужны: выключить из сети телевизор, радиоприемник, другие электроприборы, не пользоваться телефоном, не прикасаться к водопроводным кранам, не стоять у открытого окна.

Неотложная помощь. Если пострадавший без сознания, но дыхание и сердцебиение сохранены, надо расстегнуть одежду, уложить его на бок, подложив валик из одежды под шею. При отсутствии дыхания надо очистить полость рта от крови, слюны, рвотных масс с помощью платка, нагнутого на указательный палец, повернуть пострадавшего на спину и начать искусственное дыхание способом «рот в рот» или «рот в нос». При остановке сердца производят его закрытый массаж. Внутрь можно дать обезболивающие таблетки, напоить горячим чаем и как можно скорее доставить в больницу.

Опасное заблуждение: ни в коем случае нельзя использовать такое «народное» средство, (бытующее, к сожалению, и поныне), как закапывание пострадавшего в землю – это не только бесполезно, но и вредно.

5.17. КАК ИЗБЕЖАТЬ ТРАГЕДИИ НА ВОДЕ?

Информация к размышлению. По количеству погибших на воде на 100 тыс. населения в России самый высокий показатель в мире: ежегодно гибнет людей больше, чем погибло за всю войну в Афганистане. Каждый среднестатистический день вода уносит жизни сорока россиян. Среди тонущих четвертую часть составляют дети до 16 лет. Половина из них – малыши, оставленные без присмотра. В 1996 году за один летний месяц в реках и озерах Смоленщины утонули 63 человека.

Какие же меры безопасности следует соблюдать при купании?

Купаться лучше утром или вечером, когда нет опасности перегрева. Температура воды должна быть не ниже 17-19 градусов тепла. Плавать можно не более 20 минут, и это время увеличивают постепенно, начиная с 3-5 минут. Нельзя доводить себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания.

После длительного пребывания на солнце необходимо отойти в тень, остыть и только потом входить в воду, так как при резком охлаждении может наступить рефлекторное сокращение мышц и остановка дыхания.

Если нет поблизости оборудованного пляжа, надо выбирать безопасное место для купания с твердым песчаным, не засоренным дном, постепенным уклоном. Никогда не прыгайте в местах, не оборудованных специально: можно удариться головой о камень или другой предмет.

Не заплывайте далеко, так как можно не рассчитать своих сил. Почувствовав усталость, не теряйтесь и не стремитесь быстрее доплыть до берега. Следует «отдохнуть» на воде,

перевернувшись на спину и поддерживая себя на поверхности легкими движениями рук и ног. Если захватило течением, не пытайтесь с ним бороться. Плывайте вниз по течению, постепенно, под небольшим углом, приближаясь к берегу. Если попали в водоворот, наберите побольше воздуха в легкие, погрузитесь в воду и, сделав сильный рывок в сторону, всплывайте.

В водоемах с большим количеством водорослей старайтесь плыть у самой поверхности воды, не задевая растения и не делая резких движений. Если же руки или ноги запутались в стеблях, сделайте остановку, приняв положение «поплавок» и освободитесь от них.

Не плавайте на надувных матрацах, автомобильных камерах и надувных игрушках. Ветер или течение могут отнести их далеко от берега, а волна – захлестнуть. Если из них выйдет воздух, они потеряют плавучесть.

5.18. СПАСЕНИЕ УТОПАЮЩЕГО

Дело это далеко не простое. Порой оно по силам лишь спасателям-профессионалам. Последовательность действий спасателя такова: войти в воду, подплыть к тонущему, найти под водой пострадавшего, при необходимости освободиться от захвата, транспортировать его к берегу, оказать первую медицинскую помощь

При спасении утопающего ваша цель: вытащить потерпевшего на берег с наименьшей опасностью для вас. Выберите самый безопасный способ: по возможности оставайтесь на берегу и старайтесь дотянуться до утопающего рукой, палкой, веткой или бросьте ему веревку. Следите за тем, чтобы удержать равновесие, так как утопающий может стянуть вас в воду. Не входите в воду, пока не убедитесь что это крайне необходимо. Плывайте и вытаскивайте утопающего только в том случае, если вы являетесь спасателем или утопающий без сознания. Когда выносите утопающего из воды, держите его так, чтобы голова свешивалась ниже груди.

Неотложная помощь на берегу: последовательность оказания первой медицинской помощи зависит от типа утопления. Различают два типа: синий и бледный.

Синий тип. Тонущий не сразу погружается в воду, а пытается удержаться на ее поверхности. При вдохе он заглатывает большое количество воды, которая переполняет желудок и попадает в легкие. Развивается резкое кислородное голодание, что обуславливает синюшный цвет кожи.

Бледный тип. Утопленник не пытается бороться за жизнь и быстро идет ко дну. Это часто наблюдается во время переворота байдарок или плотов, когда человек погружается в воду в состоянии панического страха. При соприкосновении с холодной водой может наступить внезапная остановка дыхания и сердца. Вода в легкие при этом не попадает.

При синем типе утопления сначала надо быстро удалить воду из дыхательных путей. Для этого, стоя на одном колене, укладывают пострадавшего на свое согнутое колено так, чтобы на него опиралась нижняя часть грудной клетки, а верхняя часть туловища и голова свешивались вниз. Затем одной рукой открыть рот пострадавшего, а другой похлопать его по спине или плавно надавить на ребра со стороны спины. Когда вытекание воды прекратилось, поверните пострадавшего на спину и уложите на твердую поверхность. Бинтом или носовым платком быстро очистите полость его рта от песка. Проводите реанимационные мероприятия, искусственное дыхание, закрытый массаж сердца – до появления самостоятельного дыхания и восстановления сердечной деятельности.

При бледном типе утопления на берегу сразу же приступают к реанимации.

Для профилактики переохлаждения: снимите мокрую одежду, закройте пострадавшего теплыми вещами, дайте горячей воды.

Больного следует госпитализировать, даже если ему стало лучше.

5.19. ПО ТОНКОМУ ЛЬДУ

Информация к размышлению. Ежегодно на водоемах России тонет более 10 тысяч человек. И не только в летнюю жару во время купаний, но и зимой или ранней весной, проваливаясь под лед.

На Смоленщине по «мостам», наведенным на водоемах морозом, ходят машины и пешеходы, сокращая пути-дороги, рыбаки вырубают лунки, иногда довольно большого диаметра. За ночь такая лунка, затянутая тонким льдом, запорошенная снегом, становится незаметной ловушкой для неосторожного человека. Часто образуются промоины на реках с быстрым течением и в местах, где бьет родниковая вода или впадают ручьи. На больших площадях подмывают лед теплые воды, сбрасываемые в водоемы промышленными предприятиями. Слаб лед в местах, где в него вмерзли ветки, камыш, доски или другие предметы.

Часто у обрывистых берегов и озер ребята устраивают горки. Скатываясь на санях или лыжах, при быстрой езде трудно затормозить или свернуть, даже заметив впереди опасность – прорубь или пролом. Многие сорванцы носятся на коньках или санках по льду, который трещит и прогибается. Они считают это проявлением героизма, не сознавая страшной опасности подобной забавы. Недаром в народе действия, связанные с риском, нередко сравнивают с хождением по тонкому льду.

Во избежание несчастных случаев необходимо выполнить основные правила поведения на льду.

Прежде чем ступить на лед, внимательно посмотрите перед собой. Опасные места на льду, как правило, темнее остальных. Непрочен мутный лед, ноздреватый, мало прозрачный и беловатый. Одним из самых опасных мест считается спуск на лед – в полосе его «примыкания» к суше часто бывают трещины. Особенная осторожность нужна после снегопадов, когда под слоем снега не видны трещины, полыньи, проруби. Безопаснее всего переходить по прозрачному льду, имеющему зеленоватый или синеватый оттенок, придерживаться проторенных троп. Переправляться лучше группой, соблюдая дистанцию друг от друга 5-6 метров.

Прочность льда проверяют пешней или толстой палкой, ударяя ею (2-3 раза в одно и то же место) как можно дальше впереди себя. Не следует испытывать прочность льда ударами ногой, так немудрено и провалиться.

Лыжникам перед выходом на лед рекомендуется снять петли палок с кистей рук и лямку рюкзака с одного плеча, а также расстегнуть крепления лыж. Эти приготовления обеспечат свободу движений в случае неожиданного провала под лед. Рыбакам опасно пробивать много лунок на ограниченной площади, собираться большими группами на слабом льду, особенно когда он запорошен снегом, и во время оттепели. Следует обязательно иметь у лунки доску, увеличивающую площадь опоры.

Что же делать, если вы провалились в воду?

Главное – не паниковать! Постарайтесь сразу широко раскинуть руки, чтобы не погрузиться под воду с головой. Сохраняйте самообладание. Не кричите, если рядом никого нет, – вы только зря потратите силы. Лучше попытайтесь, не обламывая кромку и не делая резких движений, выбраться на твердый лед. Важно «забросить» на его край ноги, перенести тяжесть тела на широкую площадь опоры и затем, не поднимаясь, отползти или перекатиться подальше от опасного места. Выплеснувшаяся из пролома вода быстро делает лед скользким и затрудняет работу рук. Надо взять за правило: на зимнюю рыбалку брать с собой пару больших гвоздей. При помощи их легче подтягиваться. Если беда случилась у берега, то следует выплывать на сушу.

Если на ваших глазах человек провалился под лед – немедленно крикните ему, что идете на помощь. Это его успокоит и придаст силы. Приближаться к полынье можно только ползком, иначе в воде окажетесь оба. Лучше под себя подложить какой-либо деревянный предмет – доску, лыжи, палки – для увеличения площади опоры. Бросать тонущему веревки,

связанные ремни, шарфы, а также санки, лыжи или длинномерные предметы нужно за 3-4 метра от полыньи. Подползать к краю ее недопустимо. Если неподалеку оказалось несколько человек, то рекомендуется лечь на лед цепочкой и, держа за ноги друг друга, продвигаться к пролому!

В ледяной воде люди не могут находиться долго, поэтому жизнь и здоровье пострадавшего зависят от смекалки и быстроты действий. Поистине справедливо: кто скоро помог, тот дважды помог.

Наилучший способ согреть человека – снять с него мокрую одежду, раздеться самому и лечь рядом в спальный мешок. Дать горячее питье. При отсутствии спальника одежду надо отжать и снова надеть на спасенного. Хорошо, если есть полиэтиленовая пленка. Ею можно укутать человека, получается так называемый парниковый эффект. И постарайтесь побыстрее добраться до теплого помещения.

Помните: отправляться на водоем в одиночку опасно! Непременно нужно быть в компании или хотя бы вдвоем и обязательно, кроме двух больших гвоздей (о чем уже было упомянуто), берите с собой моток прочного (капронового) шнура длиной 10-15 м с большими петлями на концах. Конец шнура бросают попавшему в пролом льда.

5.20. В ЛЕДЯНОЙ КУПЕЛИ

Информация к размышлению. 13 марта 1994 года на берегу Куршского залива Калининградской области произошла трагедия: льдину с рыбаками штормовым ветром стало уносить от берега далеко в залив. В ледяной купели, по официальным данным, погиб 51 человек. На помощь оставшимся в живых первыми подоспели два парня: Сергей Баринов и Валерий Фадеев из поселка Каширского. В кромешном аду, рискуя собственной жизнью, им удалось спасти в тот день около пятидесяти человек. За мужество и героизм они оба награждены Золотой Звездой Героя России.

Всем памятны давние и не давние трагедии с морскими судами «Титаник», «Адмирал Нахимов», атомной субмариной «Комсомолец», паромом «Эстония». В них погибли сотни тысячи людей, в том числе многие от переохлаждения.

В ледяной купели нередко оказываются и смоленские незадачливые рыбаки. В полынью попадают дети, спускающиеся на лыжах и санках с крутых берегов Днепра.

Анализ аварийных ситуаций и катастроф на воде показывает, что 50-70% потерпевших впадают в буйную истерику или прострацию. Лишь 15-25% из них могут действовать без паники, разумно и решительно. Большинство потерпевших гибнут после спасения из-за глубокой гипотермии (резкого понижения температуры тела, вызванного переохлаждением, в связи с несвоевременным оказанием медицинской помощи).

Развитию общего замерзания организма способствует утомление, голодание, алкогольное опьянение.

Спасателям необходимо иметь в виду, что женский организм более приспособлен длительному пребыванию в ледяной воде. У мужчин в такой ситуации через 4-5 минут возникает резкая боль в половых органах, что может явиться причиной паралича сердца. Поэтому существует, на первый взгляд, «неджентльменская» рекомендация: в первую очередь из ледяной купели извлекать мужчин, так как для них лишние секунды пребывания в холодной воде могут оказаться роковыми. Через 5-15 минут нахождения в ледяной воде может наступить внезапный холодовой шок.

Что делать человеку, попавшему в беду? Прежде всего, надо постараться преодолеть ощущение безысходности своего положения (кстати, как и во всякой другой чрезвычайной ситуации). Важно сохранять состояние относительного покоя, чтобы уменьшить теплопотери. Считается, что при температуре воды +10 градусов в промокшей одежде человек, умеющий плавать, способен проплыть 1500 м. Не рекомендуется переворачиваться на спину или пытаться удержаться в горизонтальном положении. Специалисты советуют прижать руки ноги к туловищу («поза эмбриона») – благодаря этому человек может

продержаться в 10-градусной воде около 4 часов. Не рекомендуется сбрасывать лишнюю одежду, если она не создает отрицательной плавучести. Даже полностью промокшая одежда защищает от чрезмерного охлаждения.

После извлечения пострадавшего из воды надо как можно раньше применять средств обогрева. Наиболее приемлемыми признаны калориферы, дающие тепловой поток воздуха температурой от +40 до +45 градусов и повышающие комнатную температуру до +30 градусов и выше. В таких условиях теплоотдача с поверхности охлажденного тела затрудняется.

Для поддержания энергетических возможностей пострадавшего в качестве пищи лучше всего в первое время использовать глюкозу, так как любая другая пища не усваивается эффективно и не пополняет энергоресурсы организма.

И в заключение два факта из книги рекордов Гиннеса.

В ноябре 1974 года в Галвестоне, штат Техас, США, была открыта мемориальная доска глухонемому спасателю Лерою Коломбо (1905-1974), который с 1917 года до конца своей жизни спас от гибели на водах в окрестностях острова Галвестон 907 человек.

В 1986 году двухлетняя Мишель Фанк из Солт-Лейк-Сити, штат Юта, США, полностью выздоровела после 66-минутного пребывания под водой. Играя возле своего дома, малышка упала в ручей. Когда ее нашли спасатели, сердце девочки уже не билось. Спасшие Мишель врачи описали ее пребывание под водой как «самое продолжительное, документально подтвержденное, не приведшее к необратимым неврологическим последствиям».

Так что в любой чрезвычайной ситуации нельзя терять надежду на спасение.

5.21. СОЛНЦЕ – ДРУГ, НО...

Датский ученый Нильс Финзен, сидя как-то у окна, случайно увидел кошку, которая лежала на крыше соседнего дома и грелась на солнце. Когда ее накрывала тень, она вновь перебиралась на солнце. Поведение кошки заставило задуматься ученого, побудило его изучать литературу о целебной силе солнечных лучей, ставить эксперименты. Он первым применил солнечные лучи для лечения туберкулеза кожи (золотухи), за что получил Нобелевскую премию.

С давних времен люди считают, что солнечный свет – целитель человека, друг его здоровья. Недаром пословица гласит: «Куда редко заглядывает солнце, туда часто приходит врач». Под влиянием солнечной энергии активизируются важнейшие процессы в организме, поддерживается жизненный тонус. Однако длительное пребывание на солнце может вызвать вялость, апатию, ожоги кожи, ухудшение работы сердца, других органов. Научные исследования доказывают, что чрезмерный загар способствует ухудшению зрения, потере эластичности кожи, ослаблению иммунной системы. Ультрафиолетовые солнечные лучи – основная причина рака кожи.

Как правильно использовать щедрый дар Солнца?

Главное – постепенное увеличение дозы облучения. Прием солнечных ванн лучше начинать при отраженной солнечной радиации, затем постепенно переходить к ваннам рассеянного света и, наконец, к воздействию прямых солнечных лучей.

В первые дни воздействие прямых солнечных лучей должно быть непродолжительным 3-5 минут на юге и 10-15 – в центральных районах. На другой день, если не произошло заметного покраснения кожи, дозу можно удвоить. Постепенно увеличивают пребывание на солнце до 30-60 минут, обязательно – либо в утренние часы, либо – в послеобеденные. Находиться на солнце натошак или сразу после еды вредно.

К сожалению, в погоне за заггаром отдыхающие часто забывают о необходимости строгого дозирования солнечных ванн. Чувствительность тела человека к ультрафиолетовой радиации от самой большой до самой малой распределяется в последовательности: грудь, живот, спина, лицо, руки, ноги. Особенно чувствительны к солнечной радиации люди со светлой кожей, голубыми глазами и русыми волосами. Загорание противопоказано при

злокачественных опухолях, туберкулезе легких в тяжелой форме, заболеваниях центральной нервной системы, гипертонической болезни, острых инфекциях, болезнях печени и почек, сахарном диабете, нарушениях мозгового кровообращения, атеросклерозе, кардиосклерозе.

Что делать, если не уберегли себя от солнечного ожога?

При легких ожогах, когда кожа начинает «гореть» – сразу в тень. На обожженные места можно прикладывать на 15-20 минут ломтики огурца, арбуза, помидора, репы, лист обыкновенного подорожника (сполоснуть и размять предварительно). Помогают холодные примочки из молока, кефира, простокваши, холодного крепкого чая. Можно смазывать кожу сметаной.

При перегревании на солнце может возникнуть тепловой удар. Его первые признаки – общая слабость сонливость, апатия, тяжесть в ногах, головокружение, тошнота. Нужно немедленно перенести пострадавшего в прохладное место, снять с него лишнюю одежду, предоставить ему полный покой и как можно скорее вызвать врача.

Солнце – наш друг, но... оно может стать и врагом, если не соблюдать простых правил.

5.22. С СОЛНЦЕМ – « НА ВЫ»

После затянувшейся холодной весны с наступлением летних дней человеку хочется погреться на солнышке, подставить оголенное тело под ласковые лучи. Безусловно, если с солнцем обращаться разумно, в утренние и послеобеденные часы, да еще в сочетании с водой, то пользы от него очень много: повышается обмен веществ, активизируются функции желез внутренней секреции, успокаивается нервная система, устанавливается витаминный баланс всего организма. Но если целые дни проводить на пляже под палящими лучами солнца, то в лучшем случае можно лишиться обгоревшей кожи, а в худшем – просто заболеть. А тем, кому уже за 40, нужно крайне осторожно загорать, и особенно женщинам, чтобы не нарушить в себе все процессы и реакции организма. Надо помнить, что на солнце, как правило, обостряются все кожные заболевания: экзема, крапивница, летняя почесуха, может вспыхнуть красная волчанка. Дерматологи рекомендуют защитные кремы для смазывания кожи, такие, как «Луч», «Щит», «Березовая эмульсия», а после солнечных ванн – увлажняющие кремы. Увлажняющим действием обладают также фруктовые и ягодные маски.

В первые дни достаточно побыть на солнце всего несколько минут. Лучше всего загорать под тентом на берегу водоема, от глади которого отражаются солнечные лучи. Солнечные ванны в отраженных и рассеянных лучах, по существу, не противопоказаны никому. Надо некоторое время закрывать особенно чувствительные участки тела: верхнюю часть лба, нос, лопатки, бедра, впадины под коленями. Полезнее всего утреннее солнце. От жаркого солнца волосы становятся ломкими, поэтому лучше прикрыть их шляпой, косынкой или кепочкой. Не всем полезно солнце даже в ограниченных количествах. Противопоказано загорать при гипертонии, при болезни щитовидной железы, сахарном диабете, заболеваниях нервной системы, сердца, сосудов. Нельзя увлекаться загаром людям пожилым. А женщинам после тридцати стоит поберечь кожу лица и шеи, где особенно четко обозначаются морщинки.

О добрых советах иногда вспоминают слишком поздно, когда кожа покраснела и все тело горит. Что делать в таком случае? Главное – избегайте раздражения, не мойте водой воспаленные места. При солнечных ожогах помогают простокваша, лимонный сок, сок свежего огурца или капусты. Можно использовать примочки из настоя мяты, череды, подорожника, ромашки и чая. (Травы берут в равной пропорции. Столовую ложку смеси заваривают стаканом кипятка).

Будьте крайне осторожны с детьми! Они особенно легко и быстро перегреваются. Признаками солнечного удара являются тошнота, головная боль, головокружение, потемнение в глазах. Иногда возникают судороги и потеря сознания. Наблюдается учащенное дыхание, частый пульс, лицо сильно краснеет. Малыш начинает зевать, присится

спать.

Как помочь? Надо немедленно перенести ребенка в тень, раздеть, придать ему полусидячее положение, чтобы голова была выше туловища. На лоб положите смоченное холодной водой полотенце или грелку со льдом. Побольше поите, особенно фруктовыми или овощными отварами, сладким чаем. Можно дать димедрол, супрастин, тавегил – 1/3, 1/4 или 1/2 таблетки, в зависимости от возраста ребенка.

Итак, не спешите к воде, на солнышко! Вспомните сначала несколько элементарных, но необходимых правил.

5.23. СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА...

Солнце, воздух и вода – вот волшебные лекари, которые поистине творят чудеса. Если, конечно, разумно пользоваться этим даром.

Вода – безусловно, более сильный раздражитель, чем воздух, а поэтому осторожность вполне оправданна. Незакаленным и пожилым людям при температуре воды ниже 20 градусов и окружающего воздуха ниже 22 градусов первоначальное купание вряд ли целесообразно. Молодые же и закаленные люди могут начинать купаться при температуре воды 18 градусов.

Не рекомендуется входить в воду разгоряченным. Перед купанием лучше выждать 5-10 минут в тени. Однако входить в воду с «гусиной кожей», при полном охлаждении тела, тем более недопустимо. После выхода из воды мокрый купальник желательно сменить на сухой, растереться полотенцем.

Не рекомендуется купаться при усталости, разбитости, апатии, что бывает в первый день после утомительной поездки к месту отдыха. В первые дни лучше купаться по одному разу в день и не более 10 минут. В дальнейшем, в зависимости от индивидуальных и климатических условий, можно увеличить пребывание в воде до 20 и более минут (Но ни в коем случае не до посинения!). Когда организм привыкнет к воде – обычно, через неделю, – можно купаться и несколько раз в день с промежутком в несколько часов. Не следует купаться сразу после еды и натошак. Лучше всего через 1-1,5 часа после завтрака и через 2-3 часа после обеда.

Купание в разумных пределах улучшает обмен веществ, тренирует терморегуляторные механизмы, способствует закаливанию организма. Однако при неправильной методике купания могут появиться бессонница, головные боли, расстройство желудка, возбужденное состояние.

Не следует купаться при недомогании, повышенной температуре, острых инфекционных заболеваниях. При тяжелых заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем необходима консультация врача с рекомендацией индивидуальной методики приема водных процедур.

Около некоторых водоемов можно увидеть щиты с надписью: «Купаться запрещено». Не нарушайте это правило. Зачастую люди думают, что это предостережение вызвано неровным дном, корягами, омутами и т. п. Однако это не всегда так. Нередко запрет на купание устанавливают специалисты санитарно-эпидемиологического надзора по разным причинам: или выше по течению есть сток загрязненных вод, или в водоеме обнаружены возбудители опасных болезней, которые со случайным глотком воды во время плавания могут попасть в организм и привести к заболеванию.

На Смоленщине специалисты считают наиболее чистыми озера Сапшо, Акатовское и Купринское. Что касается городских водоемов – ТЭЦ, реки Днепр, озер Реадовского, Александровского, Ключевого, Кривого, Дубровенского, Скворцовой Дачи, Покровско-Соколовского, – то купание в них представляет немало опасностей. Будьте осторожны!

Глава 6. ОПАСНЫЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ

6.1. ГРИПП: БЕСПЕЧНОСТЬ МОЖЕТ СТОИТЬ ЖИЗНИ

О гриппе появляются в СМИ леденящие душу сюжеты, и вирус-убийца вызывает панику у населения. Однако оснований для этого нет. И раньше все знали, что при гриппе бывают осложнения. Порой вирус не такой уж незнакомец для нас, как уверяют в этом СМИ. Оказывается, и в прошлом году мы уже болели тем же самым гриппом, тем же самым вирусом, и у многих сохранился иммунитет – невосприимчивость к болезни. У специалистов есть еще одна версия: истерику вокруг «гриппа-киллера» вызывают фирмы, производящие противогриппозные вакцины и препараты.

При гриппе важно соблюдать определенные правила, а главное – помнить об опасных заблуждениях, которые действительно могут привести к серьезным последствиям. Итак:

Заблуждение первое: грипп – обычное и привычное заболевание, бояться которого не стоит. Вот такое легкомысленное отношение к этой достаточно серьезной болезни у россиян. Многие браврируют: «Подумаешь, какой-то там грипп! Я каждый год болею, и ничего. Как видите, жив, здоров». И при этом никто не желает думать, что не так страшен сам грипп, как возможные его осложнения: от воспаления легких до летального исхода, особенно у детей и пожилых людей, принадлежащих изначально к группе риска.

Заблуждение второе: грипп можно перенести на ногах. Некоторые даже хвастаются: «А я вот ходил на работу с температурой. Подумаешь: каких-то там пять десятых градуса выше тридцати семи!» Рассуждая таким образом, люди рискуют не только своим здоровьем, но и здоровьем окружающих. По сути, при этом совершают преступление. Переноса грипп на ногах, больные, кроме того, рискуют получить осложнения, от которых лечиться придется намного дольше, чем от самого гриппа.

Заблуждение третье: грипп можно вылечить за три дня. К сожалению, пока медицина не располагает лекарством, с помощью которого можно было бы вылечить грипп за три дня. Известна поговорка: насморк при лечении проходит за 7 дней, без лечения – за неделю. Хотя к гриппу эта присказка, пожалуй, не имеет никакого отношения.

Заблуждение четвертое: при гриппе нужно пить антибиотики. Специалисты предупреждают: ни в коем случае! Антибиотики с успехом применяются для лечения бактериальных инфекций. Грипп вызывает вирус, а не бактерии. На вирус антибиотики не действуют. При гриппе применяют симптоматические средства: жаропонижающие при очень высокой температуре, противовоспалительные, отхаркивающие.

Заблуждение пятое: при гриппе температура должна быть очень высокой. Зачастую так и бывает, однако это вовсе не обязательно. Основными признаками заболевания гриппом являются симптомы, вызванные интоксикацией организма, – это головная боль, ломота во всем теле, боли в мышцах.

Заблуждение шестое: если буду закаляться, гриппом не заболею. Безусловно, закаленные люди меньше болеют простудными заболеваниями. Однако закаливание прямого отношения к гриппу не имеет: не существует в данном случае прямой зависимости. Чем закончится схватка злого вируса с закаленным организмом – никто заранее не скажет.

Заблуждение седьмое: «Баня парит – баня все поправит». Нет, не все. Острые инфекционные заболевания, повышенная температура тела являются противопоказанием для посещения бани. И в этом нет противоречия с высказываниями финнов: «Баней может пользоваться всякий, кто до нее сможет дойти».

Общеизвестны профилактические средства от гриппа – лук и чеснок. При первых признаках болезни рекомендуют разрезать большую свежую луковицу, а затем вдыхать пары лука, повторяя процедуру 3-4 раза в день. В промежутках между этими процедурами нужно намочить ватку в толченом чесноке и вложить ее поглубже в нос или приготовить чесночные капли: растолочь 100 г чеснока, залить стаканом водки и хорошо взболтать. После этого 1 каплю капнуть на язык, как бы размазать по всему рту, а затем проглотить. Такое лечение

рекомендуют проводить 3-4 дня.

Для профилактики гриппа знатоки советуют принимать по 1 столовой ложке натошак следующую смесь: 2 лимона и 2 головки чеснока натирают на терке, перемешивают, заливают 1 л кипяченой, прохладной воды, выдерживают 3 дня в темном месте при комнатной температуре, процеживают и ставят в холодильник – смесь готова.

Во время эпидемии гриппа полезно есть лимонное масло. Готовят его следующим образом: 1 лимон кладут на 1 минуту и горячую воду. Затем вместе с цедрой пропускают через мясорубку, смешивают его со 100 г сливочного масла и добавляют 1-2 столовые ложки меда. Хранят и используют как обычное масло.

Мелко искрошенный лимон вместе с кожурой можно также залить растительным маслом и использовать его для заправки салатов. Кроме того, при гриппе им можно смазывать ноздри несколько раз в день и протирать десны до и после еды.

А вот еще один рецепт. Чтобы уберечься от заболевания, бывая в контакте с больными, надо положить за щеку ломтик лимона и переключать его языком из стороны в сторону, пока не прекратится интенсивное выделение слюны.

И, наконец, при гриппе нельзя забывать еще об одном: главная группа риска – это дети от года до трех лет и пожилые люди.

6.2. ГОВОРЯТ: МОЛОКО ВРЕДНО?

Американские исследователи утверждают, что одна только мысль о том, чтобы выпить стакан молока, отвратительна миллионам людей в Азии, Африке и Южной Америке. Большинство населения в этих частях мира считает молоко совершенно непригодным для употребления взрослыми людьми. В Гватемале, например, молоко используют только для... побелки домов, а в Нигерии его страшатся, считая, что в нем обитают злые духи. После тщательного обследования выяснилось, что в организме взрослых людей в этих районах мира ощущается недостаток ферментов, необходимых для переработки сахара в молоке. Содержание лактозы, обычно высокое в детском организме, резко падает по мере того, как человек становится старше. И взрослый человек, выпив молока, жестоко страдает от желудочных болей.

Как показали исследования, 90% южноамериканских индейцев и эскимосов и 70% африканцев имеют лактозную недостаточность. Среди европейцев и североамериканцев лишь 20% не могут пить молоко. В нашей стране лактозная недостаточность наблюдается у 10-12% населения.

Вышеперечисленные факты дали возможность отдельным диетологам рекомендовать всем взрослым исключить из питания молоко. Это, как полагают известные ученые – одно из опасных заблуждений, основанное на крайне упрощенном понимании некоторых положений физиологии. Наличие у отдельных людей лактозной недостаточности не может служить основанием для исключения молока из рациона всего взрослого населения.

6.3. НЕ ВСЕГДА ПРОТИВОЯДИЕ

Молоко не является универсальным связующим веществом (сорбентом), как, например, активированный уголь. Молоко обладает обволакивающим действием и способно частично поглощать некоторые яды (соли меди, цинка, ртути, свинца и других тяжелых металлов), образуя менее ядовитые соединения – альбуминаты.

Распространенное в быту мнение, что молоко надо давать при всех отравлениях («отпаивать») крайне ошибочно. Это опасное заблуждение, так как при попадании в желудок ядов, хорошо растворимых в жирах (дихлорэтан, четыреххлористый углерод, бензин и его производные, многие фосфорорганические соединения), давать молоко, а также масло и жиры растительного и животного происхождения абсолютно противопоказано – они окажут нежелательное действие, усилят всасывание этих ядов.

При пищевых интоксикациях, отравлениях алкалоидами, солями тяжелых металлов и др. рекомендуют в качестве сорбента применять активированный уголь и его производные. Его применяют также при диспепсии и метеоризме. Противопоказано его применение при язвенных поражениях желудочно-кишечного тракта, желудочных кровотечениях. В связи с адсорбционными свойствами активированный уголь способен уменьшать эффективность одновременно применяемых лекарственных средств. При отравлениях активированный уголь назначают внутрь по 20-30 г на прием в виде взвеси в воде. Такой же взвесью производят промывание желудка. Таблетки активированного угля – карболен – по 0,5 или 0,25 г более удобны для применения, хотя обладают меньшей адсорбционной способностью. Принимают главным образом при метеоризме и диспепсии по 1 -2-3 таблетки 3-4 раза в день.

Таблетки активированного угля «КМ» по сравнению с карболоном обладают большей адсорбирующей способностью. Для ускорения действия при отравлениях рекомендуется таблетки размельчать.

Уголь активированный СКН обладает большей поверхностной активностью и способен адсорбировать алкалоиды, гликозиды, токсины, соли тяжелых металлов и другие вещества сильнее, чем уголь активированный и уголь активированный «КМ»

Наряду с другими активированными углями применяют энтеросорбент СКН и карболонг, обладающие высокой адсорбционной активностью при различных отравлениях.

6.4. ТАКИЕ МОДНЫЕ БИОПРОДУКТЫ И ДИСБАКТЕРИОЗ

У большинства людей к микробам отношение однозначное: они опасны для человека, вызывают различные заболевания. Это одно из заблуждений.

В организме человека живут миллионы разных микробов. И среди них большую часть составляют полезные бифидобактерии, лактобактерии. Они необходимы для того, чтобы хорошо переваривалась пища, для нормального синтеза витаминов в организме, для поддержания иммунитета.

К сожалению, на эту полезную микрофлору губительно действуют стрессы, антибиотики, отравления, любое травмирующее воздействие на организм. В результате изменяется соотношение между полезными и патогенными микробами – возникает дисбактериоз. Первая, начальная стадия этого состояния еще не опасна для здоровья. Если процесс прогрессирует и вместо полезной флоры развиваются стафилококки, стрептококки и другая патогенная флора, могут появиться расстройство пищеварения, нарушение стула и как следствие – человек становится менее защищенным, у него слабеет иммунитет, начинает сказываться недостаток витаминов.

В дальнейшем при прогрессировании дисбактериоза наблюдается уже выраженная клиническая картина в виде повышения температуры, поноса и даже сепсиса (в крайней стадии).

Как полагают ученые из Института питания АМН, первая стадия дисбактериоза практически есть почти у каждого из нас: и у детей, и у взрослых. Это состояние не требует лечения, однако, стоит принимать профилактические меры, чтобы дисбактериоз не развился. Для этого рекомендуется регулярное употребление кисломолочных продуктов, желателен обогащенных бифидобактериями. И тогда они приобретают к своему названию приставку «био» – биокефир, биоогурт и т.д. Такие продукты сегодня все более популярны в мире. В Японии с 80-х годов обогащаются бифидобактериями многие продукты, вплоть до конфет и мороженого. Японцы считают, что это укрепляет здоровье нации.

Кефир, кстати, – это уникальный национальный российский продукт. В Японии, Канаде он имеет точно такой же вкус, как у нас, ибо делается по нашей технологии.

Биопродукты врачи рекомендуют применять в качестве профилактического средства во время и после курса антибиотиков, ослабленным после болезни, а также тем, кто находится в стрессовом состоянии. Специалисты Института питания рекомендуют профилактическую дозу – 1-2 стакана биокефира в день.

Если врачи диагностируют дисбактериоз второй, а тем более третьей степени, то одних биопродуктов для лечения недостаточно, применяются препараты, в том числе и бифидобактерии.

Детям кефир, в том числе и обогащенный бифидобактериями, рекомендуется давать с 6 месяцев, причем лучше всего – специальный детский, с молочной кухни, так как он более чистый.

Практически противопоказаний к приему биокефира не существует. Единственное – биокефир, как и обычный кефир, не рекомендуется тем, кто страдает язвенной болезнью с повышенной кислотностью (если выпить натошак, замучает изжога), и тем, кто плохо переносит молоко и молочные продукты.

6.5. СОЛЬ: ДРУГ ИЛИ ВРАГ?

Человеку свойственно заботиться о своем здоровье. Однако подчас эта забота приобретает странные формы. Под влиянием информации, услышанной или вычитанной, он начинает шарахаться из одной крайности в другую. То ест пищу только сырой, то отказывается от яиц, сала и сахара, то много пьет воды, то сводит ее потребление до минимума.

Почему так притягательны все эти модные рекомендации и диеты? Вероятно, в их простоте: достаточно перестать есть мучное, или сладкое, или соленое – и вот уже достигнуто физическое благополучие.

Много разноречивых рекомендаций, опасных заблуждений связано с потреблением поваренной соли, той соли, которая на каждом обеденном столе в солонке занимает почетное место. С другой стороны, на страницах газет и научно-популярных журналов периодически появлялись интригующие, пугающие заголовки о соли: «Тайный убийца», «Белая смерть», «Два белых врага», «Обвинение против соли» и другие.

Более того, имеются неопровержимые научные доказательства того, что избыток потребления соли способствует задержке излишней воды, образованию отеков, вымыванию полезных веществ из организма, создаст повышенную нагрузку на сердце и почки. В постоянном излишке соли в крови таится опасность возникновения гипертонической болезни, атеросклероза, подагры, заболеваний печени. Соль задерживает воду, а это вызывает образование и отложение жира. Надо быть особенно осторожным тем, кто склонен к полноте.

Неумеренное потребление поваренной соли способствует повышению не только артериального давления, но также давления внутричерепного и внутриглазного. Поэтому больным глаукомой, гипертонической болезнью в большинстве случаев показана малосоленая пища. Недосоленная еда полезна также при многих воспалительных заболеваниях. Способствует она более эффективному действию лекарств при лечении ревматизма, пневмонии, заболеваний поджелудочной железы, печени, желчевыводящих путей, почек, ряда болезней желудка, кишечника.

Чтобы хорошо узнать человека, гласит народная мудрость, надо с ним пуд соли съесть. А на самом деле, за какое время человек может съесть этот самый пуд соли – 16 килограммов? Если руководствоваться физиологическими нормами, то для этого потребуется не менее полутора лет. К сожалению, многие уничтожают этот пуд значительно быстрее. А нужна ли вообще организму соль?

В теле взрослого человека содержится около 300 граммов поваренной соли. Ежедневная физиологическая потребность в ней составляет 12-15 граммов (в чистом виде и в составе пищевых продуктов). Соль присутствует во всех тканях и жидкостях тела: в крови, поте, слюне, желчи, во всех выделениях организма. Определенное ее содержание в крови поддерживает осмотическое давление на уровне, обеспечивающем нормальную работу всех клеток и тканей тела. Необходимая концентрация соли в крови нужна для работы нервной системы, регуляции деятельности сердца и нормальной возбудимости мышц. Поваренная

соль служит исходным материалом для образования соляной кислоты – важнейшей составной части желудочного сока. Так что без поваренной соли (хлористого натрия) человек жить не может.

Недостаточное потребление соли может нарушить сердечную деятельность и водный обмен, неблагоприятно отразиться на состоянии нервной системы.

При усиленной физической нагрузке, а также во время жары человек обычно усиленно потеет и вместе с потом теряет соль. Одновременно при этом, испытывая жажду, он выпивает много воды, затем снова потеет и снова пьет, организм, таким образом, обессоливается и слабеет, падает кровяное давление. Поэтому при сильной жажде и потении рекомендуется пить слегка подсоленную воду (5 г соли на литр чистой пресной воды).

Таким образом, исключение из рациона соли не только бессмысленно, но и вредно. Поэтому мы не можем упрекнуть в злом умысле и невежестве наших предков, передавших нам обычай встречать дорогих гостей хлебом-солью. Соль, как и хлеб, заслуживает истинного восхищения, почитания и преклонения!

В заключение следует подчеркнуть, что нет абсолютно вредных или полезных продуктов. Есть неправильное, недостаточное или чрезмерное потребление.

6.6. НЕ ЕШЬТЕ ВИТАМИНЫ ГОРСТЯМИ!

Проблема чрезмерного употребления витаминов и повышенной их функции в организме – гипервитаминозов – в сравнении с проблемой витаминной недостаточности имеет значительно меньшую актуальность. Витамины, содержащиеся в пище, как правило, не могут вызвать гипервитаминоз, тем более что большинство витаминов не токсичны. Однако следует помнить о возможности передозировки витаминов при приеме препаратов с лечебной или профилактической целью. Чаще всего увлечение витаминами встречается у детей: ребенок может есть витаминные драже в большом количестве вместо конфет. Иногда такое «увлечение» встречается и у их родителей.

На этот случай можно привести информацию к размышлению: в январе 1995 года на том свете едва не оказалось около тысячи тюменцев в результате отравления витамином Д-3. Массовое отравление витамином людей в Тюмени медики считают первым такого масштаба чуть ли не во всей мировой медицинской практике. За медицинской помощью обратилось 995 человек, из них – 231 ребенок. А все началось с пресловутого воровства: на птицефабрике украли 9 бочек специального продукта, похожего по вкусу на подсолнечное масло, с витамином Д-3, который используют в виде добавок в корм для птиц. Пять бочек без каких-либо документов были сданы как подсолнечное масло в магазин-пекарню. Затем этот продукт, который уже стал отравой, продавали населению и использовали для выпечки хлебобулочных изделий. Еще четыре емкости воры «толкнули» технику-геологу геологоразведочной экспедиции. Дешевый дефицит в экспедиции моментально разошелся: слишком привлекательной была «смешная» цена подсолнечного масла. К середине февраля обстановка в городе стабилизировалась, практически весь опасный продукт был собран. Вес больные получили квалифицированную медицинскую помощь. Многим потребовались аппараты «искусственная почка». Только благодаря исключительным усилиям медиков не было зафиксировано ни одного смертельного исхода.

Симптомы гипервитаминоза Д: потеря аппетита, рвота, жажда, запоры и поносы, резкое похудание, повышение кровяного давления. Отмечаются судороги, резкие боли в суставах, челюстях и зубах. Наблюдается отложение извести в различных тканях и органах.

Витамин РР (никотиновая кислота) при приеме в больших дозах вызывает расширение кожных капилляров верхней половины тела с покраснением и ощущением жара и покалывания. Прием значительных доз никотиновой кислоты может вызвать жировую инфильтрацию печени.

При гипервитаминозе А, кроме общей интоксикации, наблюдаются: гиперемия кожи, сыпь, шелушение кожи, разрастание костей и преждевременное окостенение у детей, а у

взрослых – увеличение печени, нарушение чувствительности.

Практически может иметь место передозировка витамина С, что приводит к угнетению иммунных процессов, увеличению образования мочевых камней.

Следует предостеречь беременных женщин от чрезмерного увлечения препаратами витаминов, особенно жирорастворимых – витаминов А, Д, Е, К.

6.7. АЛКОГОЛЬ И СОГРЕВАНИЕ

Споры о пользе и вреде алкоголя при согревании не прекращаются. В большинстве рекомендаций категорически отрицается возможность согревания таким способом в сложной ситуации. Однако при наличии спирта в аварийной упаковке, если она сохранена, соблазн бывает велик.

Широко распространенное мнение о спиртных напитках как о согревающих не лишено оснований. Действительно, алкоголь чрезвычайно легко и быстро сгорает в организме и дает при этом большое количество тепла. Поэтому небольшое количество алкоголя для обмороженного человека, доставленного в теплое помещение, оправдано. Другое дело – применение спиртных напитков с целью согревания на морозе.

Действительно, сразу после приема алкоголя наступает ощущение теплоты, связанное с приливом крови к коже и расширением кровеносных сосудов. Но усиливается и отдача тепла в окружающую среду, что приводит к быстрому охлаждению тела. Этим фактом и объясняются случаи замерзания пьяных в холодную погоду.

Кроме того, спиртные напитки уменьшают кожную чувствительность, и человек не чувствует, как у него замерзают пальцы, уши, нос, и не принимает мер защиты от обморожения. Опыт северных морских экспедиции показал, что матросы, потреблявшие спиртные напитки, переносили холод значительно хуже, чем их непьющие товарищи.

После приема алкоголя, в последующие 15-20 минут, возникает психоэмоциональный подъем, который через 20-30 минут проходит и сменяется апатией, депрессией. Согревание методом приема алкоголя внутрь допустимо при возможности помещения пострадавшего на период депрессии в теплое помещение или же на этот период (30-40 мин.) запланировать интенсивную физическую работу (при здоровом сердце и легких у пострадавшего). Оптимальным вариантом использования алкоголя является «таежный грог»: 2 столовые ложки спирта на кружку крепкого чая. Эффект практически тот же, но депрессия выражается минимально.

6.8. АЛКОГОЛЬ ДЛЯ АППЕТИТА

Лет десять тому назад был популярен такой анекдот: «Смоляне озабочены тем, где найти продукты и как похудеть». Помните? Если с первой частью этой притчи проблема ныне, можно сказать, успешно решена, то вторая часть проблемы остается актуальной. Во всяком случае, проблема: как похудеть – более актуальна, чем проблема – как повысить аппетит? Однако...

Однако многие люди ежедневно выпивают немного спиртного «для аппетита» перед обедом, считая эту привычку абсолютно безопасной. Действительно, алкоголь раздражает слизистую оболочку желудка и способствует выделению желудочного сока. При этом повышается аппетит.

Если пить водку перед обедом изо дня в день, слизистая желудка привыкает к резкому раздражению алкоголем и теперь уже без водки аппетита совсем нет.

Все наркотики обладают свойством привыкания к ним, поэтому для достижения того же действия в дальнейшем приходится повышать дозу выпитого. Во многих случаях поэтому по величине выпитой порции спиртного можно догадаться, давно ли человек начал «улучшать аппетит» водкой.

Ежедневный прием водки постоянно раздражает слизистую желудка и часто приводит

к хроническому ее воспалению – гастриту. А в этом случае аппетит отсутствует и с водкой и без водки. У здорового человека аппетит обычно бывает хорошим, и нет нужды специально о нем заботиться. Понижение аппетита связано с заболеванием. В таком случае необходимо исследовать больного, установить причину недуга и лечить. Прием алкоголя лишь усугубляет болезненное состояние и превращает человека в обычного пьяницу.

6.9. АЛКОГОЛЬ, РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И ВДОХНОВЕНИЕ

До сих пор у нас сохранились некоторые предрассудки, обычаи и традиции, способствующие неумеренному употреблению алкогольных напитков.

Так, например, некоторые ошибочно полагают, что умеренное количество алкогольных напитков облегчает физическую и умственную работу. Чтобы проверить это, проводились многочисленные опыты. После приема машинисткой 60 граммов алкоголя натошак скорость письма на машинке уменьшилась на 30% и в полтора раза увеличилось количество опечаток. Причем, действие алкоголя при этом было обманчивым: сами машинистки полагали, что количество и качество выполняемой ими работы выше обычных показателей.

С помощью точных приборов было установлено, что при восхождении на гору после приема 30-40 граммов алкоголя работоспособность мышц уменьшилась на 17%. А вот еще информация для размышления: сильнейшая восьмерка гребцов одного из английских клубов в первый день соревнований намного опередила своих соперников и с большим преимуществом во времени вышла в финал. Вечером спортсмены на банкете у мэра города выпили по бокалу шампанского» А на следующий день они заняли в финале лишь третье место.

Известны и более трагические случаи. Так, на одном из состязаний по марафонскому бегу, проводимому в США, бегун, за 1 км до финиша шедший вторым, выпил «для подкрепления» полстакана виски. После этого он рванулся вперед, обогнал соперника, но перед финишной лентой упал и умер от паралича сердца.

Нередко можно услышать, что спиртные напитки якобы увеличивают творческую энергию, способствуют вдохновению. Ссылаются при этом на тот факт, что многие алкоголики были талантливыми людьми. Скорее, наоборот, талантливые люди впоследствии становились алкоголиками.

Конечно, надо учитывать традиции. Пожалуй, никто не считает, что нельзя собраться и провести вечер в кругу друзей, чтобы отметить какое-либо семейное или другое знаменательное событие, при этом с вином на столе. Рюмка вина, выпитая за столом, как известно, большого вреда здоровому человеку не принесет. Но плохо, когда употребление вина превращается в самоцель, в стремление выпить, когда выпивки следуют одна за другой, когда люди начинают пить по случаю и без случая, когда прием спиртных напитков становится непреодолимой потребностью человека.

6.10. ДА, ВЫПИВАЮ! НУ И ЧТО? ЭТО МОЕ ЛИЧНОЕ ДЕЛО!

Все более неразрешимой проблемой государства становятся пьянство и алкоголизм населения, особенно молодежи.

На законные упреки близких нередко пьяницы и алкоголики зло парируют:

– Да, выпиваю! Ну и что? Это мое личное дело!

Нет. Сто раз нет! Это не личное дело. Употребление спиртного сказывается на отношениях в семье, на работе, в обществе, на потомстве.

Огромен экономический урон, наносимый пьянством. Он складывается из потери трудоспособности, прогулов, повышения заболеваемости, травматизма, преждевременной смертности.

Статистика утверждает, что из-за пьянства расторгается 25-30% всех браков.

По вине водителей, находящихся за рулем в нетрезвом состоянии, гибнет 38%

пострадавших. Тесно связаны с употреблением спиртных напитков такие преступления, как убийства, изнасилования, грабежи. Около 96% правонарушений совершается в состоянии алкогольного опьянения.

Человек, употребляющий алкоголь, становится несдержанным, импульсивным, нетерпимым, что сказывается на его отношениях с окружающими. Особенно пагубно он влияет на подростков, у которых еще не окрепла психика, не сложился характер.

Алкоголь – это яд. Он оказывает токсическое действие на сердце, печень, нервные клетки, разрушает созревание половых клеток. У пьющих людей дети рождаются с признаками уродств, страдают нервными расстройствами, задержкой умственного развития. Уже в древние времена было известно о неизлечимых болезнях, вызванных чрезмерным употреблением хмельного. Мифология повествует о том, что богиня Юнона родила от пьяного Юпитера хромого Вулкана. Основоположник античной медицины Гиппократ указывал, что виновниками нервно-психических заболеваний детей являются родители, употребляющие спиртные напитки. Доказано, что пристрастие к спиртному передается по наследству. Поэтому молодым людям, склонным к употреблению спиртных напитков, надо серьезно задуматься: «Какое я произведу потомство, будет оно приносить радость или одни огорчения?»

6.11. ВРЕДЕН ПОЛУМРАК

Ранее широко бытовало мнение (да и сейчас оно не является редкостью), что смешанный свет – искусственный и естественный – вреден. Однако это предположение было опровергнуто научными исследованиями, поэтому, когда естественного освещения недостаточно, необходимо включать искусственные источники света. Работа в условиях недостаточной освещенности, в полумраке, гораздо вреднее, чем при смешанном свете.

Особое гигиеническое значение света заключается в его влиянии на зрение. При низкой освещенности наступает зрительное утомление и снижается работоспособность. Свет оказывает и общее тонизирующее действие на организм, что проявляется в повышении окислительных процессов и общего тонуса. При рациональном оптимальном освещении обеспечивается психологический комфорт, в меньшей степени наступает развитие зрительного и общего утомления, предупреждается развитие профессиональных заболеваний глаз.

Необходимая освещенность рабочих поверхностей осуществляется естественным и искусственным светом. Естественное освещение является наиболее привычным для глаз человека и оказывает положительное психологическое влияние. Кроме того, прямые солнечные лучи, проникающие в квартиру, улучшают санитарные условия помещений. Однако не всегда можно использовать естественное освещение, так как оно резко меняется в течение дня, сезона и зависит от атмосферных условий.

Искусственное освещение должно быть достаточным, равномерным, не создавать на рабочем месте блескости и резких светотеней. Для этого используют светильники прямого, рассеянного и отраженного света и люминисцентные лампы. Спектр последних близок к дневному свету, отсутствуют тени и блики, обеспечивается мягкость и равномерность освещения.

Рациональное освещение необходимо, прежде всего, для оптимальной функции глаза. Глаз способен адаптироваться даже к плохим условиям освещенности, поэтому рекомендации гигиенистов не всегда выполняются. В результате снижается работоспособность, а со временем развивается близорукость и ухудшается зрение.

6.12. ПРИВЫКАЕТ ЛИ ЧЕЛОВЕК К ШУМУ?

Преувеличены ли слухи о вредном влиянии шума на детей?

Спит ребенок в кровати, сидит малыш за столом и выполняет домашнее задание к

следующему уроку, а в комнате гремит музыка из радиоприемника, идет по телевизору трансляция хоккейного матча... Знакомая ситуация. Не правда ли?

– Ничего страшного, – можно услышать в ответ на замечание, – пусть привыкает!

Нет нужды говорить о важности сна для детей. К сожалению, еще многие родители считают, что в наше время ребенок должен научиться жить, заниматься и отдыхать в шуме и что все разговоры о его вредном влиянии преувеличены. Из-за этого опасного заблуждения в некоторых семьях ребята спят или занимаются при включенном телевизоре, радиоприемнике или среди шума, источником которого являются сами родители.

Нередко можно наблюдать, как молодые родители гуляют со спящими малышами с включенным транзистором в детской коляске. Надо ли говорить о том, насколько вредно это отражается на организме ребенка. Шум во время сна более вреден для здоровья, чем шум в период бодрствования.

Школьники, вынужденные заниматься, готовиться к экзаменам и отдыхать в условиях шума, выполняют домашние задания при резко сниженной работоспособности, не обеспечивающей успешного усвоения уроков. При этом у них падает интерес к работе, появляются головная боль, сонливость. В результате у таких ребят низкая активность на уроках, они вялы, плохо понимают объяснения учителя, быстро утомляются.

Тишина – один из благоприятных факторов любого творческого процесса и мышления. Надо воспитывать у ребят уважение и любовь к тишине.

К сожалению, довольно распространено опасное заблуждение, будто шум в условиях города и производства – вполне естественное явление, к которому человек постепенно привыкает.

Конечно, при определенной ситуации человек может привыкнуть безболезненно для уха воспринимать звуки такой частоты и громкости, которые другим людям кажутся просто невыносимыми. Можно не замечать грохота поездов, рева грузовиков и даже соседского магнитофона, включенного на полную громкость. Но эта слуховая адаптация нередко покупается чрезмерно дорогой ценой. Шум обладает кумулятивными качествами: акустические раздражения, накапливаясь в организме, все сильнее угнетают нервную систему.

Среди работников промышленности, в том числе и руководящих, до сих пор бытует «теория», что производственный шум в цехе, на предприятии – естественный спутник технического прогресса и что нужно приспособиться, научиться жить в шуме. Более того, некоторые люди полагают, что все разговоры о вредном влиянии шума на организм – плод теоретических измышлений ученых-медиков. Подобные рассуждения не что иное, как попытка уйти от решения важнейшей гигиенической проблемы. Человек создал шумную технику, и именно ему следует искать пути избавления от чрезмерного шума. Шум – признак не прогресса техники, а ее несовершенства. Тишина в цехе – важнейший элемент культуры.

6.13. ТЕПЛО ИЛИ ХОЛОД? ГРЕЛКА ИЛИ ЛЕД?

Информация к размышлению. В поликлинике на приеме у хирурга пациент жалуется на боли и припухлость в области голеностопного сустава, рассказывает:

– Три дня тому назад оступился, нога подвернулась, еле дошел домой. Дома сделал горячую ножную ванну, но лучше не стало, даже хуже...

Еще пример. В приемное отделение больницы в сопровождении врача «скорой помощи» доставлен на носилках больной, стонущий от боли. Тихим, прерывистым голосом отвечает на вопросы хирурга:

– Вчера вечером сильно заболел живот справа. Соседи посоветовали приложить грелку. Всю ночь промаялся, несколько раз менял горячую воду. К утру стало совсем невмоготу. Доктор, что у меня?..

И в том, и в другом случае тепло не привело к облегчению страданий пациентов. А между тем некоторые люди твердо убеждены в том, что согревание уменьшает

болезненность в органах и всегда полезно. Это опасное заблуждение.

В первом случае при травматическом повреждении сустава (это может быть удар о твердый предмет, вывих, подвывих) появляется боль в суставе, отечность, ограничение подвижности. При этом поначалу тепло противопоказано. Наоборот, необходим холод на сустав – холодная примочка, лед, покой, тугая повязка.

Во втором случае у больного оказался острый аппендицит. Грелка не только не улучшила состояние, но чуть не привела к перфорации воспаленного червеобразного отростка (аппендикса) и к грозному осложнению – перитониту (воспалению брюшины). Когда возникают боли при желчно-каменной болезни, приступе печеночной (желчной) колики, врачи, наряду с другими средствами, рекомендуют холодный компресс или пузырь со льдом на правое подреберье.

В то же время при внезапном приступе почечной колики до прибытия врача «скорой помощи» рекомендуется принять горячую ванну (+38-39 градусов С) или положить грелку на поясницу.

В чрезвычайных ситуациях, когда после стихийного бедствия или катастрофы люди оказались в завалах и их руки или ноги длительное время находились сдавленными строительными конструкциями, в придавленных конечностях развивается так называемый синдром длительного сдавливания (краш-синдром). В этом случае поврежденную конечность следует охлаждать при общем согревании организма.

Специалисты-оториноларингологи при длительном насморке, когда носовые ходы сужены, дыхание через нос затруднено и в особенности, если имеется подозрение на возможный переход воспалительного процесса на околоносовые пазухи, рекомендуют согревать не область носа, а ноги, руки.

Тепло и холод – вовсе не безобидные средства. При умелом применении помогают, при неправильном – вредят. Разобраться в этих нюансах человеку, не сведущему в медицине, непросто. Вот почему врачи советуют не заниматься самолечением, обращаться за медицинской помощью и выполнять их назначения.

6.14. ЕСЛИ ВАС УКУСИЛА ОСА...

С наступлением теплых дней нам предстоит отражать атаки наших постоянных летних спутников – комаров, мух, ос...

Отпугивает комаров настой сухой гвоздики, а также запах анисового масла и нафталина.

Чтобы мухи не залетали в окна, можно смазать оконные рамы уксусом, или натереть полы скипидарной мастикой.

Место укуса комара или овода для уменьшения боли и зуда рекомендуют смазать соком календулы или соком репчатого лука, можно также смазывать соком свежих корней одуванчика или соком петрушки. Зуд комариных укусов проходит, если воспользоваться лимонным соком или раствором питьевой соды (половина чайной ложки того и другого на стакан воды).

Укусы (ужаления) осами, пчелами, шмелями могут быть очень болезненны и ощущаться как прокол иглой. Место укуса резко отекает, но общая реакция организма, как правило.

Многие полагают, что укус осы или пчелы ничем серьезным не грозит – это опасное заблуждение. Серьезную опасность укус этих насекомых представляет для людей, страдающих повышенной чувствительностью к яду этих насекомых. Повышенная чувствительность к укусам пчел и ос может проявиться в разных формах: крапивницей, отеком гортани, спазмом гортани, астмоидным приступом и даже шоком.

Если человека укусила оса и на коже появились высыпания типа крапивницы, ослабление и охриплость голоса, недомогание, головная боль, боли в животе, тошнота, рвота, удушье со свистящими хрипами – все это должно крайне насторожить окружающих.

Но если далее пострадавший бледнеет, становится сонливым, не вполне адекватно реагирует на происходящее или вовсе теряет сознание, его жизни грозит опасность. Необходима немедленная врачебная помощь.

Очень опасно ужаление слизистых оболочек рта и языка (оса попадает в рот сладкоежкам со сладостями). До прибытия врача рекомендуется сосать кусочек льда, пить сильно охлажденную воду, что еще можно посоветовать страдающим аллергией? Таким людям надо стараться избегать контакта с пчелами и осами, а, кроме того, в теплое время года постоянно иметь с собой супрастин, пипольфен, димедрол, тавегил или другие лекарства, назначенные аллергологом.

6.15. РЕБЕНОК И ПРОСТУДА

Есть у родителей такое заблуждение: легче всего простудить ребенка в сильный мороз. На самом же деле наибольшая опасность бывает тогда, когда температура близка к нулю. Ведь сухой морозный воздух активизирует защитные реакции сосудов кожи, и это существенно уменьшает потери тепла организмом. А в периоды потепления такой реакции нет, да и влажность резко усиливает охлаждение.

Что касается очень ветреной погоды, то исследования показали: тепловая защита, например, зимнего пальто из так называемого детского драпа уменьшается при ветре почти вдвое, поэтому одевать ребенка в ветреную погоду нужно теплее обычного.

Наверное, известное изречение А. В. Суворова: «Держи брюхо в голоде, голову в холоде, а ноги в тепле» привело к тому, что многие стали полагать: головной убор в мороз совсем не обязателен. Между тем, врачи настаивают на том, что это вредно. Во-первых, на волосы оказывают неблагоприятное воздействие загрязнения в атмосфере от выбросов промышленных предприятий. Во-вторых, наши волосы, в отличие от шерсти животных, не защищают от холода, поскольку у нас нет подшерстка, который и удерживает тепло. В-третьих, холодный воздух вызывает спазм луковичных мышц и ухудшает их кровоснабжение, поэтому у людей, склонных к облысению, темпы его ускоряются.

Охлаждение головы приводит к насморку, гаймориту, синуситу, воспалению среднего уха, а в более сложных случаях и к гнойному менингиту. Стоит ли ради сомнительной моды рисковать своим здоровьем?

Любопытный факт, доказанный учеными: если ребенок хотя бы до 12 лет носит валенки, то он не будет подвержен простудным заболеваниям, а в зрелом возрасте ему не грозит... импотенция. Дело в том, что во многих культурах шерсть, стриженная с живых овец, является носителем силы и сексуальной потенции, поскольку она впитывает в себя энергию солнца. Овечья шерсть согревает ноги, расширяет сосуды, восстанавливает кровообращение по всему телу. Пожилых людей валенки спасают от ревматизма.

6.16. ДОЖДЕВАЯ ВОДА – ДЛЯ ВОЛОС БЕДА

Люди старшего поколения помнят те времена, когда девушки, чтобы быть красивее, собирали дождевую воду, потом нагревали ее и мыли волосы. Те девушки стали давно бабушками и ныне дают совет своим ненаглядным внукам помыть волосы собранной на балконе дождевой водой. Опасное заблуждение!

Наши бабушки не слыхивали тогда ни о «бальзамах и ополаскивателях в одном флаконе», ни о кислотных дождях.

Когда говорят о «кислотных дождях», не следует понимать это буквально – кислота из тучи не льется. Однако в дождевой воде содержится повышенное количество вредных веществ, которые она «впитывает» из загрязненного воздуха: выхлопные газы автомобилей, выбросы химических предприятий. По данным Гринпис, в дождевой воде можно обнаружить чрезвычайно опасные вещества – свинец, хром, бензопирен, ртуть, кадмий, а также высоко-опасные вещества: сероводород, сероуглерод, серную кислоту, бензол, фтористые

соединения, дихлорэтан, фенол, медь, формальдегид, метилмеркаптан, марганец, никель, хлор, мышьяк. Настоящая «химия» льется с неба. По подсчетам ученых, вместе с дождем, снегом, градом и росой на территории России выпадает в среднем 12 т солей на каждый квадратный километр за год!

Понятно, что такая водица для человека бесполезна. Даже если вы живете в экологически чистом районе, вдали от химических заводов и транспортных артерий, не стоит обольщаться – воздушные потоки перемещаются на сотни и тысячи километров и на вас может пролиться дождь, «впитавший химию» где-то в Европе или на другом континенте. Известны случаи, когда люди получали неожиданные подарки с неба. Их преподносили сильные ветры, ураганы и смерчи. Жители Норвегии и Шотландии, например, не раз наблюдали дожди из... сельдей. Над одной испанской деревней в 1904 году из тучи вдруг посыпалось зерно. Оказалось, что ураган перенес его через Средиземное море из Марокко, где разрушил склады с пшеницей. Описаны случаи, когда с неба падали апельсины. 14 марта 1813 года на итальянский город Кротоне пошел красный «кровавый» дождь, однако он не причинил никому вреда. Потом выяснили, что высохшие капли «крови» представляют собой всего лишь мелкую пыль из красных крупинок минералов. У нас в стране в 1940 году в Горьковской области во время грозы вместе с ливнем на землю высыпалось около тысячи серебряных монет времен Ивана IV...

Так что же делать внучке, когда бабушка посоветует ей помыть волосы дождевой водой? Не огорчайте старушку, незаметно вылейте все «осадки» и мойте голову привычным способом.

6.17. КАКОЙ ДЫМ ОПАСНЕЕ?

Есть люди, убежденные в том, что курение нескольких сигарет в день не вредно, а даже полезно, и вообще, говорят они, – слухи о вреде табака сильно преувеличены медиками.

– Вот вы, доктор, не курите, – говорит мне один из таких приверженцев курения. – Но мы ходим на работу по одной улице, вдыхаем столько дыма от проходящих автомобилей, что мои сигареты не идут ни в какое сравнение с этой опасностью для здоровья.

Конечно, многим известны канцерогенные вещества, попадающие в воздух с пылью от асфальта, с выхлопными газами автомобилей и дымовыми выбросами из фабричных и заводских труб. И, тем не менее, есть скептики, сильно заблуждающиеся, полагая, что загрязнение атмосферного воздуха в большей степени, чем их собственное курение является основным фактором, ответственным за развитие рака легкого, болезней органов дыхания и другой патологии.

Однако вывод экспертов Всемирной организации здравоохранения однозначен: табачный дым гораздо опаснее бытовых и промышленных выбросов. Рядом исследований было установлено, что многие аэрозоли дымов, выбрасываемых из заводских труб, в том числе и частицы канцерогенных веществ, по своим размерам превышают диаметр бронхиол, поэтому не все они проникают в легочные альвеолы. Кроме того, имея щелочную реакцию, аэрозоли этих дымов плохо контактируют с тканями. Наоборот, канцерогенные вещества табачного дыма, имея микроскопически малые размеры, свободно проникают в бронхиолы и альвеолы легких и в них задерживаются, оказывая свое вредоносное действие. А имеющиеся в табачном дыме кислоты (уксусная, масляная, пропионовая, муравьиная и др.) растворяют осевшие в дыхательных путях канцерогенные вещества атмосферного воздуха, делая последние более активными.

Доказательством того, что в возникновении рака легких играет главную роль курение, а не канцерогенные вещества, загрязняющие воздух в городах, говорит и такой факт: среди людей, которые по роду своей профессии подвергаются интенсивному воздействию продуктов, образующихся при сжигании жидкого топлива, не была замечена более высокая заболеваемость раком легкого, чем среди остального населения.

О курении как о главной причине рака органов дыхания говорит и то обстоятельство,

что это заболевание значительно чаще поражает мужчин по сравнению с женщинами. Мужчины и женщины дышат одним и тем же воздухом, но по-разному относятся к курению. Если же взять районы, где в отношении к курению женщины почти не отстают от мужчин, то эта разница резко сокращается. Например, среди женщин-буряток курящих было выявлено почти столько же, сколько и курящих мужчин. Уровень заболеваемости раком легких и смертность от него у женщин такие же, как и у мужчин. Живущие в Бомбее персы, подчиняясь требованиям своей религии, не курят. Они значительно реже, чем окружающее население, болеет раком легкого.

Исследования многих ученых, проведенные в разных странах, неизменно показывают, что риск заболевания раком легкого возрастает прямо пропорционально количеству выкуриваемых сигарет. По данным академика Ф.Углова, среди больных раком легкого 95% – курящие. Среди курящих в 13 раз чаще встречается стенокардия, в 12 раз – инфаркт миокарда, в 10 раз – язва желудка.

Есть над чем задуматься!

6.18. ПОЛОВОЕ ВОЗДЕРЖАНИЕ: ВРЕДНО ИЛИ НЕТ?

Нередко среди учащихся старших классов и студентов бытует мнение о вреде полового воздержания, что не соответствует действительности: организм мужчины формируется до 23-25 лет.

На сексуальное поведение молодого человека влияют такие его моральные качества, как честность, сдержанность, способность любить, уважение к женщине. Человек должен удовлетворять побуждения полового инстинкта в рамках брака, и это все более признается в различных странах.

Внебрачные связи ведут к моральной опустошенности, чувству ущербности, угрызениям совести за испорченную близким людям жизнь, к ранней половой слабости (импотенции).

Кроме того, существует чрезвычайная опасность заражения венерическими болезнями и, прежде всего, сифилисом. По данным главного эпидемиолога МЧС России В. ХАЛИКОВА, за последние 4 года количество заболевших в России увеличилось почти в 17,5 раза, взрослых – в 8 раз, детей – почти в 23, причем 70% из них заразились половым путем. В 1997 году в Смоленском кожвендиспансере перебивало 1443 больных сифилисом в возрасте 20-29 лет, 224 человека 15-17 лет и 14 детей в группе 11-14 лет. Врачи старшего поколения помнят, что в их студенческие годы при изучении венерических болезней в клинике не могли представить для демонстрации ни одного случая заболевания сифилисом.

В 2001 году отмечается снижение заболеваемости сифилисом (на 16,7% к уровню предыдущего года). Снижение уровня заболеваемости с 1997 года (диаграмма). В тоже время увеличивается регистрация поздних форм сифилиса, что свидетельствует о неполной регистрации заболевания в ранних стадиях. Заболеваемость среди городских жителей (150,8) в 1,1 раза выше, чем у сельских (131,9). Показатель заболеваемости выше среднеобластного уровня отмечался в Угранском (270,3), Дорогобужском (230,3), Смоленском (183,2), Ярцевском (179,8), Гагаринском (174,3), Новодугинском (163,0) районах и г. Смоленске (169,1).

Среди заболевших преобладают женщины – 55,8%, уровень заболеваемости среди женщин 150,5 случаев на 100 тыс. населения, среди мужчин – 139,0. Основная масса заболевших по-прежнему приходится на возрастную группу 20-29 лет. Наибольший уровень заболеваемости отмечается также среди лиц этого возраста. Неработающее население составляет 60,2%.

ВИЧ-инфекции

Не обошла стороной детей и подростков чума XX века – СПИД (синдром приобретенного иммунного дефицита). В 1994 г. в России впервые выявили 2 инфицированных и 2 заболевших СПИДом детей, а уже к концу того года было

зарегистрировано 277 инфицированных и 94 заболевших ребенка. Из них умерли соответственно: 71 и 61. Механизм заражения СПИДом почти аналогичен заражению сифилисом.

По состоянию на 31.12.2001 г на территории Смоленской области зарегистрировано 247 случаев ВИЧ-инфекции. Уровень инфицированного населения области – 21,8 на 100 тыс. населения, что в 5.4 раза ниже среднего уровня по России.

В 2001 году вновь выявлено 116 ВИЧ инфицированных (из них 17 женщин и 99 мужчин) в возрасте от 14 до 46 лет, из их числа лица в возрасте 20 – 25 лет составили 41. Кроме того, выявлено 4 ВИЧ инфицированных, обследованных анонимов и оставшихся неизвестными. В течение года родилось три ребенка от ВИЧ инфицированных матерей, две из них потребляют наркотики внутривенно.

Уровень инфицированных в 2001 году составил 10,6 на 100 тыс. населения, что в 1.9 раза выше, чем в 2001 году.

Из 116 инфицированных – 36 иногородние – г. Москва и Московская область (22 человека), Оренбургская, Саратовская, Самарская, ярославская, Брянская области, г.г. С – Петербург, Рига, Душанбе, Симферополь. Причины инфицирования установлены во всех случаях: внутривенное введение наркотиков – 180 случаев (93%), многочисленные половые контакты -5 случаев, инфицированные мужья-наркоманы – 3 случая.

В течение года от СПИДа умерло 5 больных, на данный момент диагноз СПИД поставлен 6 больным, в том числе двум детям. На диспансерном учете в областном центре профилактики СПИД находятся 4 ребенка, рожденных от ВИЧ-инфицированных матерей, двоим из них поставлен диагноз ВИЧ-инфекция. Более 60% из вновь выявленных инфицированных нигде не работают.

На протяжении ряда лет уровень заболеваемости гонореей в области ниже среднефедеративного (диаграмма). В прошедшем году он равнялся 98,1 случаев на 100 тыс. населения (2000 год – 97,1) рост незначителен – 1,1%. Значительно выше среднеобластного уровня регистрировалась заболеваемость в г. Десногорске – 190,5.

Если дизентерии, как считается, болезнь грязных рук, то венерические болезни – результат половой распущенности, случайных половых контактов и пьянства. До 30%, мальчиков старшеклассников и до 20% девушек систематически употребляют алкоголь. К концу обучения в школе только третья часть выпускников не знакома со вкусом алкоголя.

В настоящее время, к сожалению, в стране сложилась такая обстановка что подросток, юноша, девушка сами выбирают на какой путь им становиться. Чтобы сохранить здоровье, надо выбирать между СПИДом, сифилисом с одной стороны, и здоровым образом жизни – с другой.

Выбирайте! Не ошибитесь!

6.19. ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

1. Вирусные гепатиты

К настоящему времени изучены 5 этиологических форм гепатитов: А, В, С, D или дельта-гепатит. Е, ведется изучение выявленных новых штаммов вирусов, определяемых как вирусы гепатитов F и G. Все формы гепатита вызывают системную инфекцию с патологическими изменениями печени.

Заболеваемость вирусными гепатитами повсеместно остается на высоком уровне. При резком ухудшении социально-бытовых условий, особенно в условиях чрезвычайных ситуаций гепатиты принимают эпидемический характер.

Вирусный гепатит А

Hepatitis A virus относится к роду *Hepadnavirus* в составе семейства *Picornaviridae*. При 60°C вирус полностью сохраняется в течение часа и инактивируется через 10-12 часов. Кипячение разрушает вирус в течение нескольких минут.

Дезинфицирующие средства устраняют инфекционность ВГА через 5 мин.

Инкубационный период 10-50 дней, обычно 28-30 дней.

Клиника. Внезапное начало, лихорадка, общая слабость, тошнота, боли в животе; через 3-10 дней развивается желтуха, моча приобретает темный цвет, а кал обесцвечивается, нарушается функция печени, повышается активность ферментов, развивается астения; стадия реконвалесценции продолжительная. Тем не менее, практически у всех больных наступает полное выздоровление.

Пути и факторы передачи: фекально-оральный; через зараженную питьевую воду и продукты питания (молоко и молочные продукты, недостаточно обработанное мясо, овощи, МОЛЛЮСКИ и т.д.). Длительного вирусносительства ВГА не существует. Встречается повсеместно в виде спорадических заболеваний или эпидемических вспышек; в районах с теплым климатом при плохих санитарно-гигиенических условиях показатели заболеваемости высокие; при общем источнике заражения могут наблюдаться вспышки (например, когда источником инфекции является работник предприятия общественного питания или заражение произошло через инфицированную воду).

Меры борьбы: специфического лечения нет; предосторожность при контакте с выделениями и кровью больных; выявление источников инфекции и обследование контактов; соблюдение правил личной и коммунальной гигиены, направленных на предупреждение кишечных инфекций; профилактическое введение стандартного сывороточного иммуноглобулина контактными лицам и лицам, направляющимся в районы с высокими показателями заболеваемости.

Эпидемическая обстановка в Смоленской области по гепатиту А была крайне неблагоприятной. После продолжительного снижения заболеваемости вирусным гепатитом А, число больных этим заболеванием увеличилось в 2001 году по сравнению с предыдущим годом более чем в 3 раза, зарегистрировано 2309 случаев заболевания.

Распространение инфекции было повсеместным, но неравномерным. Разброс показателей заболеваемости на различных территориях составил от 500 до 6Х6,5 случаев на 100 тыс. населения. В 8 районах и г. Смоленске уровень заболеваемости был выше среднеобластного.

Контингентами риска по заболеваемости ВГА являются школьники, особенно школ-интернатов, у которых восприимчивость к инфекции была самая высокая. Во всех случаях групповой и вспышечной заболеваемости механизм инфицирования оценивался как бытовой.

В общей структуре заболевших дети в возрасте до 14 лет составили 32.6%. Среди детей заболеваемость распределилась следующим образом: в возрасте до 1г – 1 случай, от 1 до 2 лет 7 случаев, от 3 до 6 лет – 107 случаев, остальные 627 заболевших (83.3%) составили дети в возрасте старше 7 лет.

В детских дошкольных учреждениях эпидситуация определялась единичными случаями, которые возникали по контакту в семьях.

С внедрением и работой санитарных правил «Профилактика вирусных гепатитов. Общие требования к эпидемиологическому надзору за вирусными гепатитами» (СП 3.1.958-99) практически во всех районах области и г. Смоленске появилась возможность клинические диагнозы ВГА подтверждать лабораторными методами.

2. Клещевой энцефалит

В настоящее время выяснено, что заражение весенне-летним энцефалитом связано с работами в лесу или вообще с пребыванием в нем. В городах, а также в поселках, значительно удаленных от леса, заболеваний не отмечалось. Типичными местами заражения весенне-летним энцефалитом являлись старые густые леса, состоящие из хвойных и лиственных пород деревьев. Такие леса, как правило, имеют густой подлесок из кустарников и подростов основных пород, а также развитый травяной покров. Это обычно глухая и дикая или полуобжитая тайга (леса с преобладанием хвойных пород) или массивы сильно затемненных, сырых лиственных и смешанных лесов. Иногда леса с очагами возбудителя энцефалита носят и более обжитой характер: они менее затемнены, иногда менее увлажнены,

но также лишены подлеска и травяного покрова.

В последние годы выяснилось, что заболевания весенне-летним энцефалитом встречается не только на Дальнем Востоке, но и во многих других лесных районах нашей страны и даже в соседних западных странах.

Весенне-летний энцефалит – очаговая инфекция. В большом лесном массиве может быть один или несколько очагов, расположенных в непосредственном соседстве с участками, где возбудитель заболевания не обнаруживается.

Весенне-летний энцефалит – сезонное заболевание, встречающееся обычно весной и летом, редко осенью.

Возбудитель болезни попадает в тело человека во время присасывания лесного клеща. В организме человека вирус энцефалита проникает в центральную нервную систему (головной и спинной мозг), где происходит его размножение.

Заболевания клещевым энцефалитом обычно проявляется через 7-15 дней после укуса клеща, однако известны случаи, когда заболевание наступало через 1-2 дня, иногда же скрытый период может продолжаться до 45 дней.

Болезнь начинается остро, температура быстро повышается. Высокая температура держится 5-10 суток, больные жалуются на головную боль, тошноту и рвоту; часто наступает потеря сознания, бред. В первые же дни появляются признаки поражения мозговых оболочек – затруднение при наклоне головы вперед, при сгибании ног в тазобедренном суставе. Кожа лица становится красной, хорошо видны кровеносные сосуды слизистой оболочки глаз.

Уже в периоде дни болезни могут развиваться вялые параличи мышц шеи, поддерживающих голову, мышц плечевого пояса и верхних конечностей. Очень рано может появиться истощение (атрофия) мышц парализованной части тела. Иногда расстраивается глотание, подвижность языка, нарушается речь. Через 5-10 дней температура падает, острые явления со стороны центральной нервной системы уменьшаются, но параличи мышц могут сохраниться и даже прогрессировать.

Необходимо отметить, что иногда со временем параличи проходят, и тогда движения в конечностях восстанавливаются полностью или частично.

Тяжелым проявлением болезни является судорожная форма, когда возникают судороги различных мышечных групп, чаще в конечностях.

Таким образом, заболевание клещевым энцефалитом может привести к частичной или даже полной инвалидности. Однако своевременное обращение к врачу и раннее лечение могут изменить течение болезни, предупредить развитие параличей и смерть.

Клещевой энцефалит лечат различными средствами, поддерживающими сопротивляемость организма, его нервную и сердечно-сосудистую систему. Кроме того, применяют противэнцефалитную сыворотку, которая содержит вещества, защищающие от вируса. Своевременное применение сыворотки способствует более легкому течению болезни и часто предупреждает параличи и судороги.

Большое значение для успешного лечения энцефалита имеет полный покой в течение длительного времени. Постельный режим следует наблюдать и по выздоровлении – от 10 до 20 дней.

Лица, перенесшие клещевой энцефалит, не заболевают им второй раз, у них в крови образуются защитные вещества, способные обезвредить вирус, попавший повторно в организм при укусах клещей, т.е. вырабатывается невосприимчивость к этой болезни.

6.20. СЕГОДНЯ – ДЕТИ, ЗАВТРА – НАЦИЯ

Пребывание в школе – это период роста и развития у детей, организм которых особенно восприимчив к воздействию неблагоприятных факторов среды: чрезмерной учебной нагрузке, резкому сокращению двигательной активности, плохому качеству питания школьников. Нередко трудовой день школьников становится длиннее, чем у взрослых. За период обучения в школе число хронических заболеваний увеличивается в 1,5 раза. На 1

млн. выпускников приходится 160 тыс. близоруких.

Помимо общей заболеваемости значительное место занимает травматизм. Несчастные случаи, травмы стоят на 2-м месте по частоте обращений на станцию «скорой помощи». Из них больше половины – ушибы, растяжения, вывихи, затем идут повреждения глаз, ожоги, переломы костей конечностей и отравления. Причем мальчики обращаются за помощью в 1,5 раза чаще, чем девочки.

Среди населения бытует опасное заблуждение в том, что лечение повреждений у детей заканчивается благополучно. Между тем данные травматологов свидетельствуют, что последствия ряда травм – послеожоговые рубцы, сужение пищевода после химических ожогов, повреждения глаз и ростковых зон кости – в 18-20% случаев приводят к инвалидности. Легкие травмы также нередко ограничивают функциональные возможности ребенка. К сожалению, взрослое население, в том числе педагоги и родители, плохо информированы о детском травматизме, что сказывается на качестве профилактики и оказания доврачебной помощи пострадавшим. В половине случаев доврачебная помощь детям и их эвакуация в медицинские учреждения проводятся неправильно. Это усугубляет тяжесть повреждений и затрудняет лечение в дальнейшем.

Нет необходимости доказывать, что здоровье детей сегодня – это здоровье нации завтра. И в основе безопасности жизнедеятельности лежит здоровый образ жизни.

6.21. БОЛЕЗНЬ – ВРАГ ИЛИ... ДРУГ?

Каждый, кто хоть раз в жизни чем-то болел, не задумываясь, ответит: «Конечно же, враг». Неужели еще можно сомневаться в этом? Поставим тогда вопрос по-другому: почему мы болеем? Если разобраться, то в конечном итоге больными нас делают, прежде всего, постоянные мелкие нарушения правил здорового образа жизни. Нельзя не согласиться с известным немецким целителем Куртом Теппервайном, который пишет: «Если бы страдающие лишним весом меньше ели, пьющие меньше пили, курящие перестали курить, ленивые больше двигались, и при этом все люди правильно дышали, позитивно мыслили, читали хорошие книги и умели ценить красоту, мы сумели бы спасти больше жизней и устранить больше болезней, нежели с помощью всех передовых методов современной медицины».

К сожалению, многие люди не столько хотят быть истинно здоровыми, сколько просто желают избавиться от недугов, чтобы продолжать жить так же несправедливо, как прежде. Более того, большинство людей расценивает болезнь не как любезное указание тела на нарушение в сознании, а как удар судьбы. На самом деле болезнь показывает нам не только то, что в данный момент мы ведем себя в жизни неправильно, впадаем в заблуждение, но и подсказывает, как поступить, чтобы вновь обрести хорошее самочувствие и исполненное гармонии духовное и психическое состояние. Наше тело постоянно шлет нам послания, и если мы оставляем их без внимания, оно несет нам боль, тем самым вынуждая нас заниматься собой.

В связи с этим можно рассматривать болезнь как друга, помогающего сделать правильный выбор. Для этого лишь надо разобраться: «Что для меня эта болезнь и почему она появилась именно сейчас? Что я делаю Неверно в моей жизни и как я могу устранить эту дисгармонию в организме?»

Но вот, наконец, с болезнью вы справились, начинается этап реабилитации. В это время чрезвычайно важно действовать правильно, чтобы не подвергать опасности достигнутое. Сходное состояние возникает после окончания диеты. Вы достигли своей цели, похудели, фигура вновь стала стройной, красивой, вы чувствуете себя хорошо, просто счастливы. Но если вы не откажетесь от своих прежних привычек, то вскоре опять наберете лишний вес, ибо именно прежние привычки создали для вас трудности и заставили соблюдать диету. Значит, вам надлежит изменить свое отношение к привычной еде, полностью расстаться со своими взглядами, начать жить по-новому.

Итак, у вас появилась боль в какой-то части тела. Знайте: это организм посылает сигнал тревоги, предупреждает об опасности, выдаст вам шанс на спасение. Воспользуйтесь им пока не поздно. Может быть, это ваш последний шанс.

6.22. НА МЕДИЦИНУ НАДЕЙСЯ, А САМ НЕ ПЛОШАЙ!

«Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – все потерял»: русская пословица.

Здоровье, бодрость, долголетие – заветная мечта человечества. Человек всегда стремился к укреплению своего здоровья, совершенствуя свои физические качества – ловкость, силу, быстроту, выносливость.

В настоящее время, несмотря на огромные достижения науки, опасность заболеваний продолжает оставаться серьезной. Заболеваниям и преждевременному старению организма способствуют такие факторы, как загрязнение окружающей среды, гиподинамия, нервно-эмоциональное напряжение, нерациональный образ жизни. По-прежнему высокой остается социальная обусловленность болезней человека: курение, употребление спиртных напитков, наркотиков.

Здоровье нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека. К сожалению, пока мы здоровы, не думаем о состоянии и укреплении здоровья, о рациональном образе жизни. Это – опаснейшее заблуждение. Профессор В. Петренко, заведующий кафедрой здорового образа жизни Института усовершенствования врачей писал: «Врачам уже давно известно – пациенты редко склонны обвинить в своей болезни себя, искать причины болезни в своем организме, в образе жизни, поведении. Им больше импонирует заключение врача о том, что виноваты не они, а „среда“, „погода“, „микроб“, „вирус“, „канцероген“, „плохой начальник“, „неверная жена“...»

А между тем считается, что успехи медицины в современной диагностике и лечении различных заболеваний могут увеличить продолжительность жизни – на 4-5 лет, ликвидация отдельных воздействий внешней среды на 7 лет, а вот ведение здорового образа жизни – на 20 лет. Хорошо известно, что если бы сейчас можно было добиться от всех нас неуклонного выполнения правил общественной и личной гигиены, научных приемов сохранения здоровья, то мы бы увидели такое резкое снижение заболеваемости, какого нельзя ожидать даже в результате величайших открытий в науке.

Здоровье – одна из высших человеческих ценностей, один из источников счастья, радости. Оно до того перевешивает все остальные блага жизни, что справедливо говорят: здоровый нищий счастливее больного короля. Однако обычно здоровье как счастье не воспринимается. Быть здоровым – нормальное состояние, когда и в голову не приходит, что здоровье несет с собой всем и каждому, помимо радости прекрасного самочувствия, еще и свободу действий и выбора, не сдерживает творческих исканий, служит фундаментом культурного развития.

Здоровый человек – обычно человек жизнерадостный, оптимистически настроенный, интересы его широки и многообразны, ему легче обходить жизненные препятствия, преодолевать трудности на пути к цели. Вот почему так велико значение здоровья в системе человеческих ценностей. Его надо беречь, рационально расходовать, открывать в нем резервы, умело включать их в работу. Отношение к здоровью должно быть не созерцательным, пассивным, а целенаправленным, активным.

Однако, к сожалению, нередко случаи, когда первую половину жизни здоровье нещадно эксплуатируют и губят, чтобы во вторую половину изо всех сил стараться исправить подчас непоправимое.

У человека много соблазнов. И главный – стремление к приятному. Приятно для многих то, что не требует напряжений, усилий. Однако резервные мощности организма угасают без тренировок. Здоровый образ жизни всегда требует от человека работы, нагрузки, определенных ограничений, выбора полезного, закрепления привычки полезное сделать

приятным, умения отказаться от «хотения» во имя необходимого.

Мы значительно чаще теряем здоровье по своей вине. Быть или не быть болезни – это во многом зависит от нас самих. Жить, возможно дольше оставаясь практически здоровым, – достижимая цель, она должна стать нормой истинно культурного человека. Но ему следует этого захотеть – активно, деятельно, по внутренней потребности, по искреннему убеждению.

6.23. ПОСТРАДАВШИЙ БЕЗ СОЗНАНИЯ

По улицам города проносятся мотоциклы, троллейбусы и автобусы, легковые машины, трамваи и грузовики. Это, как утверждают специалисты, наиболее опасные для пешеходов виды городского транспорта. Ежедневно случаются автодорожные происшествия, уносящие человеческие жизни и калечащие здоровье граждан.

Представим себе такую ситуацию: автомобиль на ваших глазах сбивает пешехода, тот отлетает далеко в сторону, падает и от полученных травм теряет сознание. Что делать и чего не делать? Прежде всего, надо быстро определить состояние пострадавшего, не двигая его: в сознании ли пострадавший, дышит ли он, есть ли у него пульс?

Чтобы проверить, в сознании ли пострадавшим, спросите у него что-нибудь или прикажите, например: «Что случилось?» или «Открой глаза!» Говорите при этом громко и четко, прямо в ухо пострадавшему. Человек без сознания никак не прореагирует на вопросы, у него нет реакции на звуковые и болевые раздражители.

Чтобы проверить дыхание, наклонитесь над пострадавшим и постарайтесь услышать, увидеть или почувствовать его дыхание: посмотрите, есть ли движения груди, прислушайтесь к дыханию, почувствуйте дыхание, прикоснувшись к пострадавшему щекой.

Наличие пульса проверяется на сонной артерии. Для этого прикладывают указательный и средний пальцы ниже угла челюсти в ямку между адамовым яблоком и грудино-ключично-сосцевидной мышцей, которая хорошо выделяется на шее. У человека без сознания можно заподозрить наличие черепно-мозговой травмы. Такое подозрение остается даже при кратковременной потере сознания и жалобах на тошноту или рвоту после травмы. Наличие ссадин или ран на голове, а также падение или удары по голове должны укреплять нас в таком подозрении. Как правило, черепно-мозговая травма сопровождается потерей сознания или так называемой мозговой комой.

Запомните! Для человека в состоянии комы положение лежа на спине – крайне опасно! Во-первых, происходит западение языка, который настолько плотно прилипает к задней стенке глотки, что полностью перекрывает поступление воздуха в легкие. Во-вторых, слюна, мокрота, кровь из носа и разбитых губ или лунок выбитых зубов, а также рвотные массы затекают в дыхательные пути (аспирация). Причинами смерти в первые минуты комы являются именно удушение собственным языком и аспирация (вдыхание) слюны, крови и содержимого желудка. Чрезвычайно опасно из сострадания подкладывать пострадавшему под голову-шапку, портфель, сумку или одежду. Такой манипуляцией вы невольно убиваете человека.

Как поступить грамотно?

Если вы не владеете навыками реанимации (приемами искусственного дыхания и непрямого массажа сердца), то, убедившись в наличии пульса на сонной артерии, поверните пострадавшего на живот. Для этого возьмитесь за дальнейшее от вас плечо пострадавшего и потяните – на себя. С этой несложной задачей может справиться любой, даже самый хрупкий прохожий. Уложите пострадавшего на живот так, чтобы его лицо было повернуто к вам, руки свободно лежали вдоль туловища, а ноги – параллельно друг другу. Ни в коем случае нельзя поворачивать на бок только голову пострадавшего, так как это не только не устраняет западения языка и возможной аспирации содержимого ротовой полости, но и при повреждении шейного отдела позвоночника такое действие может вызвать смещение позвонков и привести к параличу конечностей. После поворота пострадавшего на живот при кровотечении надо наложить кровоостанавливающий жгут, на раны – сухие стерильные

повязки, при переломе костей конечностей – шины.

До прибытия бригады «скорой помощи» самое разумное – оставить пострадавшего на месте. Только при угрозе пожара, взрыва или другой опасности следует осторожно перенести пострадавшего в безопасное место. Тот, кто оказывает первую помощь пострадавшему, может услышать в свой адрес много нелестных слов и массу противоречивых советов. Не поддавайтесь на уговоры толпы затащить несчастного в состоянии комы, а тем более с множественными повреждениями, в случайную, первую попавшуюся, не приспособленную для перевозки раненых машину. Немедленная транспортировка на попутном транспорте допускается только при наличии кровотечения, которое не удастся остановить доступными способами. При этом предпочтение следует отдать автобусу, грузовику или фургону.

Итак: алгоритм первой помощи пострадавшему без сознания:

1. Убедиться в наличии пульса на сонной артерии.
2. Повернуть пострадавшего на живот.
3. Очистить ротовую полость от слизи и крови носовым платком.
4. Наложить кровоостанавливающие жгуты при артериальном кровотечении.
5. Наложить импровизированную шину на конечность при подозрении на перелом костей.
6. Вызвать «Скорую помощь».
7. Оставить пострадавшего на месте и ждать прибытия машины «Скорой помощи».

Если рядом с пострадавшим оказывается человек, владеющий приемами реанимации, то предупредить гибель раненого от асфиксии в результате западения языка или аспирации содержимого ротовой полости можно другим способом, который позволяет одновременно производить искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

6.24. НЕ НУЖНО БОЯТЬСЯ АЭС

Информация к размышлению. Об атомной энергетике наше общество знает недостаточно, а освещение этих знаний в СМИ в послечернобыльский период было крайне односторонним. Будущее же нашей страны, в том числе и Смоленщины, связано с перспективами атомной отрасли в гораздо большей степени, чем предполагают многие. В этом отношении показательна судьба атомной энергетике в бывших советских республиках.

Армения закрыла свою двухблочную АЭС после Спитакского землетрясения. Заметим, что станция перенесла его без повреждений и сыграла решающую роль в электрообеспечении спасательных работ. В то же время ее противники утверждали, что станция опасна, неэффективна, абсолютно не нужна. И сразу Армения, бывшая до этого экспортером электроэнергии была ввергнута зимой в средневековую тьму и холод, промышленность стала. Потребовались позже огромные усилия и помощь России по вторичному запуску АЭС.

Литва, население которой после событий в Чернобыле митинговало за скорейший снос Игналинской АЭС, сегодня является рекордсменом мира по выработке электроэнергии, опередив Францию. Многие из тех, кто уехал со станции в период обретения республикой независимости, получили позже приглашение вернуться с обещаниями жилья и конвертируемой валюты.

Известно, что атомная энергетика имеет ряд преимуществ: минимальный объем горнодобывающих мощностей и практически нулевой объем перевозок топлива. Крупной угольной электростанции нужно несколько составов в день. АЭС той же мощности потребляет несколько вагонов уранового топлива в год. Конечно, строительство АЭС дороже, чем «огневых» станций. Однако они остаются конкурентоспособными даже при разнице в 2 раза по капиталовложениям. А вот пример по Смоленской АЭС: стоимость вырабатываемого 1 кВт/час энергии составляет 9 копеек, а тепловых станций – 23 копейки.

Ключевым вопросом в атомной энергетике является безопасность. Очень многие,

особенно после чернобыльской катастрофы полагают, что АЭС является грозным источником радиоактивного облучения. Это опасное заблуждение.

Ученые достоверно установили, что в экологическом отношении тепловые станции намного опаснее, чем нормально функционирующие атомные. Из всех техногенных аварийных факторов радиация, несомненно, является самым слабым. Доказательство? Пожалуйста: каждый год в результате несчастных случаев на производстве и в быту в России не менее 100 тыс. человек погибают и около 1 млн. получают травмы. В то же время за 12 послечернобыльских лет вследствие радиационного происшествия погиб 1 человек.

Н. С. Работнов – доктор физико-математических наук, профессор, действительный член Академии естественных наук, эксперт МАГАТЭ – обращает внимание населения на тот факт, что «в Чернобыле от неотвратимого внезапного ударного облучения не погиб ни один человек. Первые двое были убиты взрывом, остальные получили смертельные дозы в результате нескольких часов работы в режиме „камикадзе“. И тяжело пострадали лишь мужчины, выполнявшие свой долг и сознательно шедшие на риск, длительное время работая в сильнейших радиационных полях. Если бы оперативный персонал четвертого блока просто ушел с места происшествия – а на то имелась возможность, – то те из них, кто погиб от острой лучевой болезни, сейчас были бы живы и здоровы»

Из всех видов загрязнения окружающей среды радиоактивное поддается наиболее оперативному, простому и точному измерению. Однако большинство людей отказываются признать существование безопасных уровней радиации. И появление нового источника радиации во многих случаях служит источником беспокойства или даже абсолютно неоправданной паники. Медицинская статистика по городам Минатома на фоне общероссийской показывает, что средняя продолжительность жизни там на 7-8 лет выше, чем по РФ в целом, и ниже смертность на тысячу человек в год соответственно 9,3 и 14,5.

Запасы важнейшего органического топлива – нефти начнут иссякать через несколько десятилетий. Ядерного горючего при рациональном использовании хватит на все следующее тысячелетие. Без энергетического изобилия благополучие немислимо. Поэтому с точки зрения школы безопасности можно смело заявить: второй очереди Смоленской АЭС – быть!

6.25. ВСЕГДА ЛИ ЗАЩИТИТ ПРОТИВОГАЗ?

Информации к размышлению. Трагедия произошла в Белгородской области... Впрочем, она могла произойти где угодно, в том числе и на Смоленщине. Бригада специалистов осматривала в городе канализационную систему. К концу дня привели в порядок 8 колодцев. Девятый, предпоследний, был расположен напротив райотдела милиции. Открыли люк, но едва голова одного из рабочих скрылась в нем, как с четырехметровой высоты он рухнул вниз.

–Ты что, сорвался? – крикнул ему напарник. Не получив ответа, полез следом. И тоже упал. Мастер перед этим не проветрил колодец, не проверил его на загазованность, отправил рабочих без средств защиты, страховочных поясов, понадеялся на «авось». В панике засуетился, вокруг собралась толпа прохожих, слышались возгласы:

– Люди гибнут, зовите милицию!

Инспектор ГИБДД А. Ярных и инспектор по делам несовершеннолетних Ю. Дубинин мигом надели фильтрующие противогазы и спустились вниз. Увы, противогаз не задерживал ядовитый газ. Еще два человека таким же образом оказались на дне колодца.

Не растерялся дежурный ОВД А. Максимчук. Он в минуту соединил с десятков гофрированных трубок от противогазов. Свободный конец попросил держать снаружи – таким образом дышал наружным воздухом. Из четверых, попавших в ловушку, ему удалось спасти лишь одного – рабочего В. Разуваева, упавшего первым. Трое погибли, отравившись ядовитым газом. Милиционеры впоследствии были награждены орденом «За личное мужество», из них двое – посмертно.

Это типичный пример опасного заблуждения, приводящего людей к гибели.

Обычный гражданский или общевоинской противогаз не обеспечивает защиту при наличии в воздухе аварийно химически опасных веществ, а также когда концентрация отравляющих веществ слишком велика (в закрытых помещениях, при авариях на химически опасных объектах) и может произойти «проскок» ядов через коробку фильтрующего противогаса. Фильтрующий противогаз не обеспечивает защиту при недостатке кислорода в окружающей среде, например, при обследовании пещер, заброшенных глубоких колодцев.

Много людей гибнет на пожаре от отравления оксидом углерода, который не задерживается противогазовой коробкой обычного фильтрующего противогаса. При выполнении работ, сопровождающихся выделением оксида углерода (угарного газа) следует использовать специальные противогасы марки «СО» и марки «М», защитный универсальный патрон или гопкалитовый патрон в комплекте с лицевой частью противогаса. При концентрации оксида углерода 0,5% и кислорода менее 18% следует применять кислородные изолирующие противогасы КИП-8 и другие (ИП-4М, ИП-5). Для выхода из зоны пожара можно использовать газодымозащитный комплект ГДЗК.

При высоких концентрациях аварийно химически опасных веществ, при катастрофах с неизвестными ядами, при недостатке кислорода в окружающей среде для проведения спасательных работ следует использовать только изолирующие типы противогасов, полностью изолирующие органы дыхания от окружающей атмосферы и обеспечивающие дыхание за счет запаса кислорода в кислородном баллоне или выработки кислорода путем регенерации (восстановления) из выдыхаемого углекислого газа.

В настоящее время для пожарных разработаны специальные шлемы, в которые встроена тепловизионная камера, обеспечивающая видимость в дыму и позволяющая отыскивать под обломками пострадавших по инфракрасному излучению, в том числе в густом дыму и в полной темноте. В шлеме предусмотрен дыхательный аппарат, а также радиостанция для двухсторонней связи.

Глава 7. ДРУГИЕ УРОКИ В ШКОЛЕ БЕЗОПАСНОСТИ

7.1. ОПАСНЫЕ НАХОДКИ

Широка земля русская. Велика она и богата. Богата лесами, полями, чистыми лесными озерами. Богата она порой и нежданной, десятилетиями таившейся опасностью.

Почти шестьдесят лет прошло с тех пор, как пронеслась Великая отечественная война по территории Смоленской области, а земля все не перестает воевать. Ежегодно рвутся снаряды и мины, погибают излишне любопытные дети и совсем уже нелюбопытные взрослые.

К сожалению, в России никогда не публиковали полные статистические данные о гибели людей (особенно детей), подорвавшихся на ржавом металле Великой отечественной войны. Но факт остается фактом – два-три погибших в год на Смоленщине – трагическая реальность. Казалось бы, все так просто – нашел в земле ржавую «железяку» – жди беды. Причем найти сегодня «опасную игрушку» можно практически везде: в лесу, в старом окопе, на свежеспаханном поле, на собственном огороде и даже на улицах городов нашей Смоленщины.

Так как же уберечь себя, своих родных и близких от этой опасности?

Наша цель – помочь Вам реально оценить степень опасности находки и последствия некорректного с ней обращения.

Под взрывоопасными предметами следует понимать любые устройства, средства, подозрительные предметы, которые способны при определенных условиях воздействия на них взрываться.

К взрывоопасным предметам относятся:

- взрывчатые вещества – химические соединения или смеси, способные под влиянием

определенных внешних воздействий (нагревание, удар, трение, взрыв другого ВВ) к быстрому самораспространяющемуся химическому превращению с выделением большого количества энергии и образованием газов.

Для взрывчатых веществ характерны два режима химического превращения – детонация и горение.

Детонация – распространение со сверхзвуковой скоростью зоны быстрой реакции в результате передачи энергии посредством ударной волны. Материалы, находящиеся в контакте с зарядом детонирующего ВВ, сильно деформируются и дробятся (местное или бризантное действие взрыва), а образующиеся газообразные продукты при расширении перемещают их на значительное расстояние (фугасное действие).

Горение – физико-химический процесс, при котором превращение вещества сопровождается интенсивным выделением энергии, тепло– и массообменом с окружающей средой.

К взрывоопасным предметам относятся:

- боеприпасы – изделия военной техники одноразового применения, предназначенные для поражения живой силы противника.

К боеприпасам относятся:

- боевые части ракет;
- авиационные бомбы;
- артиллерийские боеприпасы (снаряды, мины, выстрелы);
- инженерные боеприпасы (противотанковые и противопехотные мины);
- ручные гранаты;
- стрелковые боеприпасы (патроны к пистолетам, карабинам, автоматам, пулеметам).

- пиротехнические средства:

- патроны (сигнальные, осветительные, имитационные, специальные);
- взрывпакеты;
- ракеты (осветительные, сигнальные);
- гранаты (дымовые, светозвуковые);
- дымовые шашки;
- фальшвейеры.

- самодельные взрывные устройства – это устройства, в которых применен хотя бы один из элементов конструкции самодельного изготовления: самодельные мины-ловушки; мины сюрпризы, имитирующие предметы домашнего обихода или вещи, привлекающие внимание.

К сожалению, смертоносный груз войны до сих пор еще напоминает о себе.

Только с июля 1999 года по июнь 2002 года отрядом специальных работ Главного управления по делам ГО и ЧС Смоленской области обезврежено и уничтожено: в 1999 г. – 273 ВОП; в 2000 г. – 2090 ВОП; в 2001 г. – 2186 ВОП; по июнь 2002 г. – 1217 ВОП, всего – 5766 взрывоопасных предметов.

Основная причина несчастных случаев – грубое нарушение элементарных правил безопасности при обращении с взрывоопасными предметами (например, попытки разобрать их и извлечь взрывчатое вещество и взрыватели, сжигание боеприпасов на костре, нанесение ударов, сдвигание и перенос боеприпасов на другое место).

Запомните, при обнаружении взрывоопасного предмета или предмета неизвестного происхождения:

1. Запрещается:

брать его в руки; – сдвигать с места; разряжать, бросать или ударять по нему; приносить домой, в лагерь и другие места, где он может попасть в руки детям и посторонним.

2. Необходимо прекратить все виды работ в районе обнаружения ВОП.

3. Обозначить место обнаружения шестом с опознавательным знаком (куском материи, бинта и др.).

4. Сообщить в ближайший военный комиссариат, отдел внутренних дел или сельскую администрацию о находке.

При нахождении в лесу или в туристическом походе:

1. Тщательно выбери место для костра. Оно должно быть на достаточном удалении от траншей, воронок и окопов, оставшихся с войны.

2. Перед разведением костра в радиусе пяти метров проверь грунт шупом (или лопатой осторожно сними верхний слой грунта, перекопай землю на глубину 40-50 см) на наличие взрывоопасных предметов.

3. Пользоваться старыми кострищами не всегда безопасно. Там могут оказаться подброшенные или не взорвавшиеся военные «трофеи».

4. Следует серьезно относиться к старым проволочным заграждениям. Запрещается стаскивать и разбирать их руками, трогать проволоку и шпагат, обнаруженные на земле, в траве, кустарнике, т.к. возле них могут быть установлены мины натяжного действия.

5. Ни в коем случае не подходите к обнаруженным горящим кострам (особенно ночью). Зачастую в этом костре может оказаться минометная мина. Артиллерийский снаряд или ручная граната.

Практически все взрывчатые вещества ядовиты, чувствительны к механическим воздействиям и нагреванию. Обращение с ними требует предельного внимания и осторожности!

Помните! Разминированием, обезвреживанием или уничтожением взрывоопасных предметов занимаются только подготовленные специалисты-саперы, допущенные к этому виду работ.

7.2. ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТЬ

В последние годы существенно возросла актуальность проблемы электробезопасности. По статистике 3 % от общего числа травм приходится на электротравмы, в среднем по всем отраслям промышленности и хозяйства – 12 % смертельных электротравм от числа смертельных случаев. Это много, если учесть большой уровень общего травматизма в России в настоящее время. Есть более неблагоприятные отрасли, а которых процент смертельных электротравм превышает средний уровень. Так, в легкой промышленности он составляет 17 %, электротехнической – 14 %, химической и нефтегазовой – 13 %, пищевой – 13 %, строительстве, сельском хозяйстве и быту – по 40 %.

В Смоленской области ситуация в сфере охраны труда и травматизма остается острой. Так, за три последние года и 11 месяцев 2001 года на предприятиях, в учреждениях и организациях области пострадали от несчастных случаев и электротравматизма на производстве 960 человек и 6 подростков. При этом были смертельно травмированы 13 женщин и 1 подросток. Количество производственных электротравм среди людей возросло в 2001 году по сравнению с 2000 годом на 1 %, а их удельный вес в общей численности пострадавших, в том числе и подростков с 24,4 % в 2000 году до 25,9 % в 2001 году. Расследование несчастных случаев свидетельствует о том, что большинство несчастных случаев и электротравм происходит из-за нарушений требования мер электробезопасности и охраны труда и не обеспечение со стороны работодателей своих функциональных обязанностей в организации производства работ, а также по соблюдению норм и правил охраны труда.

Электрический ток – очень опасный и коварный поражающий «недруг»: человек без приборов не способен заблаговременно обнаружить его наличие, поражение наступает внезапно.

Действие электрического тока на организм человека. Электрический ток вызывает в организме ряд сложнейших рефлекторных изменений: потерю сознания, паралич дыхательных центров, необратимые явления в клетках, расстройство нервной системы.

Кроме того, действие электрического тока независимо от его вида вызывает тепловой

эффект – ожоги, степень тяжести которых определяется величиной тока, а также временем его воздействия.

Следовательно, степень опасности поражения электрическим током зависит от его напряжения и условий, в которых оказался человек.

Сопротивление тела человека прохождению тока различно и зависит от ряда факторов:

- состояния самого человека (возбуждение, усталость);
- площади соприкосновения с проводником, силы и продолжительности проходящего тока;
- рода тока (переменный, постоянный);
- частоты переменного тока, пути прохождения тока в организме;
- состояния кожи, и составляет 600 – 100 000 Ом.

Для человеческого организма опасен как постоянный, так и переменный ток, причем опасность постоянного тока в 3-5 раз меньше опасности переменного. Безопасным для человека считается переменный ток до 10 мА, постоянный ток – до 50 мА. Ток силой 0,05 А является уже опасным, а ток силой 0,1А – смертельным.

Факторы и условия поражения человека электрическим током. Поражение электрическим током возникает вследствие разрушений линий электропередач, внутренней и внешней электропроводки в результате чрезвычайных ситуаций, нарушения техники безопасности при эксплуатации электрических установок (сетей).

Характерными причинами несчастных случаев, вызванных поражением электрическим током, являются:

- случайные прикосновения людей к оголенным проводам и оборванным концам воздушной сети, находящейся под напряжением;
- появление напряжения там, где его в нормальных условиях не должно быть;
- выполнение работ на распределительных устройствах и транспортных подстанциях без отключения напряжения и без соблюдения необходимых мер безопасности;
- неудовлетворительное ограждение токоведущих частей установок от случайного прикосновения;
- устройство электропроводки и осуществление ремонтных работ на воздушных сетях, находящихся под напряжением;
- неудовлетворительное заземление электропроводок при их эксплуатации;
- производство электросварочных работ без соблюдения правил безопасности;
- несогласование и ошибочное действие обслуживающего персонала, например, подача напряжения, где работают люди;
- оставление электроустановок без надзора;
- несоблюдение элементарных требований безопасности.

Степень опасности и возможность поражения электрическим током зависит от условий включения человека в электроцепь.

В цепях электрического тока бывает двухфазное и однофазное прикосновение человека.

При двухфазном прикосновении к действующим частям установки напряжением 100 В и расчетным сопротивлением тела человека 1000 Ом ток, проходящий через тело человека, может оказаться смертельным, так как он достигает 0,1 А. Опасность этого включения увеличивается еще тем, что электрический ток проходит из одной руки в другую через сердце, парализуя его действие.

Однофазное включение представляет собой прикосновение человека к одной фазе электроустановки, находящейся под напряжением.

В этом случае человек попадает под напряжение, действующее между данным проводом и землей.

Степень опасности поражения при этом зависит от того, имеет ли установка заземления нейтрали. Вследствие этого двухфазное прикосновение более опасно, чем однофазное с изолированной нейтралью. В сетях с изолированной нейтралью фактором безопасности

является сопротивление изоляции.

Причиной поражения электрическим током является также однополюсное замыкание электрической сети на землю. В этом случае на поверхности создается – зона растекания тока замыкания на землю. Через тело человека, находящегося в зоне растекания тока замыкания на землю, может проходить электрический ток, сила которого может определяться шаговым напряжением. Следовательно, напряжение шага – это напряжение между двумя точками цепи тока, находящимся одна от другой на расстоянии шага между ними ногами, на которых стоит человек. Чем ближе стоит человек к месту соприкосновения провода с землей, тем под большим напряжением шага он оказывается.

Для защиты от напряжений шага применяют диэлектрические боты.

Нужно помнить, что если нет диэлектрических средств, то при попадании под напряжение шага человек должен срочно выйти из опасной зоны малыми шажками или прыжками на одной ноге.

Увидев оборванные оголенные провода, не приближайтесь к ним и не касайтесь их руками, сообщите при этом в диспетчерскую службу энергосетей.

Первая помощь при поражении электрическим током. При поражении человека электрическим током необходимо принять срочные меры для освобождения его от действия электрического тока и немедленного оказания медицинской помощи.

Малейшее промедление (более 5 – 6 минут) влечет за собой тяжелые, а порой и непоправимые последствия.

Чтобы быстро освободить человека от действия электрического тока, необходимо:

– отключить ток ближайшим выключателем или разорвать цепь.

Если это невозможно, то пострадавшего следует отделить от токоведущих частей:

– путем отбрасывания провода сухой палкой или доской;

– оттаскивания пострадавшего, предварительно надев диэлектрические перчатками или взяв пострадавшего за сухие участки одежды;

– освободить пострадавшего от проводов, перерубив их топором.

При поражении человека на высоте (когда он повис на проводах или столбе) перед отключением электрического тока принимают самые эффективные меры безопасности против падения и возможных ушибов пострадавшего. Например, при небольшой высоте надо принимать человека на руки или натянуть брезент или какую-нибудь ткань, или же положить на место предполагаемого падения мягкий материал.

Для освобождения пострадавшего от токоведущих частей при напряжении до 1000 В используют сухие подручные предметы: шест, доску, одежду, канат или другие непроводники, причем оказывающий помощь должен применять электрозащитные средства и браться только за одежду пострадавшего (если она сухая).

При напряжении более 1000 В для освобождения от действия тока нужно пользоваться штангой или изолирующими клещами, при этом спасающий должен надеть диэлектрические боты и перчатки.

После освобождения пострадавшего от действия электрического тока ему необходимо обеспечить полный покой до прибытия врача, создать приток свежего воздуха, дать понюхать нашатырный спирт и согреть тело.

В случае, когда пострадавший потерял сознание до прибытия врача, нужно приступить к выполнению искусственного дыхания.

Перед выполнением искусственного дыхания необходимо освободить пострадавшего от стесняющей одежды:

– расстегнуть ворот, развязать шарф, освободить пояс и т. д.

– быстро освободить рот от посторонних предметов (вынуть протезы) и раскрыть его.

Наиболее эффективным способом искусственного дыхания является способ «рот в рот» или «рот в нос», заключающийся во вздувании воздуха в легкие пострадавшего через его рот или нос изо рта оказывающего помощь. Это простой и общедоступный способ являться более эффективным и в случае необходимости может проводиться одновременно с непрямой

массажем сердца одним человеком. Если оживление проводи! один человек, то на каждые два вдувания он производит 15 надавливаний на грудь. За 1 мин. необходимо сделать не менее 60 надавливаний и 12 вдуваний, т. е. выполнить 72 манипуляции, поэтому темп реанимационных мероприятий должен быть высоким.

Если реанимационные мероприятия проводятся правильно, кожные покровы розовеют, зрачки сужаются, самостоятельное дыхание восстанавливается. Пульс на сонных артериях во время массажа должен хорошо прощупываться. При восстановлении полноценного самостоятельного дыхания искусственное дыхание также прекращают и передают пострадавшего в руки медицинского работника.

7.3. ЧТОБ НЕ «ПОДЗАЛЕТЕТЬ»...

Информации к размышлению. По мнению некоторых известных акушеров-гинекологов, огромное число аборт, проводимых в России, является национальной трагедией необъятных размеров. В нашей стране врачи проводят приблизительно 25 процентов всех аборт в мире. На каждую тысячу женщин детородного возраста в России приходится 100 аборт, в Китае – 60, в США – 27, в Финляндии – 19, во Франции – 15, в Нидерландах – 6.

Почему российская женщина в течение жизни неоднократно, в среднем 8-10 раз, подвергается этой небезопасной операции? Почему она вынуждена переносить физические и эмоциональные страдания? Почему рискует получить осложнения, присущие этой хирургической процедуре, например, сепсис, кровотечение с последующей анемией, повреждения шейки матки? Почему аборт? Почему не контрацепция?

Очевидно, это происходит в основном по двум причинам: во-первых, в стране не налажен выпуск в достаточном количестве отечественных, недорогих контрацептивных (противозачаточных) средств. Можно не сомневаться в том, что, если сделать контрацептивы легко и повсеместно доступными для женщин, количество нежелательных и случайных беременностей уменьшилось бы стремительно, то есть привело бы к значительному сокращению аборт.

Вторая немаловажная причина столь большого количества аборт в стране заключается в том, что у нас мужчины, женщины, молодежь мало осведомлены о наличии контрацептивных средств. Во многих зарубежных странах большое внимание уделяется половому воспитанию молодежи и информированию всего населения по вопросам планирования семьи.

К нежелательным последствиям аборт следует отнести огромные материальные затраты, которые могли быть исключены путем предупреждения беременности контрацептивными средствами. Никаким оценкам не поддается моральный урон, нанесенный женщинам, которые не хотят иметь ребенка и беременеют отнюдь не по доброй воле. Некоторые мужчины склонны думать, что их жены сами виноваты в том, что беременеют. Наблюдаются случаи, когда даже врачи порицают своих пациенток за то, что они повторно обратились с просьбой об абрте. Разве может быть удовольствием для женщины интимная связь, связанная с опасением новой нежелательной беременности, требующей нового аборт, – этой болезненной и по существу унижительной процедуры? А ведь этого можно избежать с помощью, контрацепции. Каковы последние достижения медицинской науки в этой области? Что можно рекомендовать нашим женщинам-смолянкам? На эти вопросы любезно согласился дать консультацию заведующий кафедрой акушерства и гинекологии Смоленской государственной, медицинской академии профессор Николай Константинович НИКИФОРОВСКИЙ.

В частности, профессор обращает внимание женщин на гормональные контрацептивы. Бытует мнение, что они вызывают побочные эффекты и различные осложнения. Однако новое поколение препаратов положительно влияет на женский организм, снижается вероятность развития рака молочной железы, женских онкологических заболеваний,

женщина, дольше сохраняет свою привлекательность, выглядит моложе своих лет. С помощью гормональных препаратов женщина может по своей воле регулировать менструальный цикл, сдвигая его начало на другой срок. Это используют, к примеру, спортсменки в день ответственных соревнований. Недостатком гормональной контрацепции, по мнению профессора, является дороговизна зарубежных препаратов и необходимость ежедневного приема желателенно в одно и то же время, что вызывает определенные неудобства. В аптеках города можно купить различные гормональные препараты.

Пока еще не вошли в широкую практику перспективные контрацептивы длительного действия. Например, женщине вводится определенный препарат один раз в три месяца или хирургическим путем капсула с гормоном устанавливается подкожно. Срок действия – пять лет. Если женщина хочет забеременеть, препарат легко удаляется.

Широко используемые на Западе механические (локальные) средства, презервативы, применяются не столько для контрацепции, сколько для предохранения венерических заболеваний и СПИДа.

Милые женщины! Запомните, пожалуйста: прежде чем использовать то или иное противозачаточное средство, обратитесь в женскую консультацию к специалисту по планированию семьи (такие теперь есть). Для каждого метода существуют медицинские показания и противопоказания. Только врач-специалист лично для вас подберет удобное, эффективное и безопасное контрацептивное средство – об этом напоминает профессор Н. К. Никифоровский.

И в заключение еще одна информация к размышлению. На сегодняшний день 10% рождающихся женщин составляют женщины, не достигшие 19 лет. Каждой сотой, готовящейся родить, не исполнилось 15. Среди рожениц, не достигших совершеннолетия, две из трех не состоят в браке. Но это тема для другого разговора.

7.4. НЕ ПЯНЕЙТЕ! ИЛИ... УЧИТЕСЬ ТРЕЗВЕТЬ

Информация к размышлению. Если среднестатистическое потребление спиртного в какой-либо стране превышает 8 литров в год, эксперты Всемирной организации здравоохранения предлагают задуматься руководству страны о здоровье нации. Россия превысила рекомендованный уровень примерно в 2 раза. Из 20 школ-интернатов Смоленской области в 12 воспитываются дети с отклонениями в физическом и умственном развитии; у 90% из них родители – алкоголики; 79% мальчиков и уже 76% (!) девочек в городах центрального района Российской Федерации (включая Смоленск) в той или иной степени употребляют спиртное. Страшная, ужасающая статистика!

Опьянение очень часто приводит к чрезвычайным ситуациям: каждое пятое дорожно-транспортное происшествие связано с алкоголем.

Большинство утонувших находились в состоянии опьянения. Пьяная ссора – самая популярная причина убийства, а шатающийся человек первым попадает в поле зрения уличного грабителя.

Человечество накопило уже достаточно опыта, чтобы сделать вывод: лучше не пить вообще. Но на практике даже у людей с устойчивой установкой на трезвый образ жизни не всегда обходится без выпивки: свадьба, юбилей, банкет, встреча однокашников по учебе и т.д. Поэтому при употреблении спиртных напитков нередко возникают две проблемы: что делать, чтобы сильно не опьянеть, а уж если такое случилось, то, что предпринимать, чтобы поскорее прийти в себя, снять опьянение.

Итак, чтобы сильно не опьянеть, народный опыт предлагает использовать следующие рекомендации. Прежде всего, перед выпивкой следует плотно поесть, желателенно побольше жирной и масляной пищи. Перед застольем можно выпить чай с мятой, крепкий кофе с лимоном или развести в небольшом количестве холодной воды и выпить 5-10 капель нашатырного спирта или 20 капель спиртовой настойки мяты перечной.

За столом, прежде чем поднять первый бокал, съешьте бутерброд, намазанный толстым

слоем сливочного масла, или выпейте столовую ложку растительного масла, или сырое куриное яйцо – эти продукты обволакивают стенки кишечника и препятствуют всасыванию алкоголя.

Не мешайте слабоалкогольные напитки (пиво и вино) с крепкими (водкой и коньяком), а если все же пить – то по нарастающей крепости. Обязательно закусывайте после каждой рюмки и больше ешьте картофеля, хлеба – эти вещества-адсорбенты, поглощающие алкоголь.

Больше пейте воды, чая, соков – алкоголь быстрее выводится из организма. Лучше отказаться от газированных напитков, особенно шампанского и пива, – газ способствует быстрейшему всасыванию алкоголя в кровь.

Как можно меньше курите, так как курение почти в 2 раза усиливает действие спиртного. И не следует доверять своим ощущениям «меры», потому что крепкие напитки начинают действовать в полную силу только через час после приема.

Для быстрого отрезвления рекомендуют: налить 5-6 капель нашатырного спирта (или 20 капель спиртовой настойки мяты перечной) в стакан холодной воды и выпить. Можно выпить натощак стакан теплого молока. Благотворное воздействие на организм оказывает капустный или огуречный рассол. Кстати, еще древние римляне знали, что капуста является врагом алкоголя, и чтобы избежать опьянения, жевали ее листья между различными блюдами.

В заключение приводим еще один эффективный способ приведения в чувство сильно опьяневшего человека. Его укладывают на спину, приподнимают голову и ладонями обеих рук быстро и энергично трут оба уха: прилив крови к голове довольно скоро приведет перепившего в сознание, и он будет в состоянии даже назвать свой адрес.

7.5. «ДЯДЯ КУРИТ? – ЭТО ПЛОХО!»

Информация к размышлению. Курение – это медленное самоубийство – нередко начинается с раннего детства. Около 17% молодежи начинает курить с 8-9 лет. По данным Всемирной организации здравоохранения, 80% регулярно курящих детей сохраняют привычку к курению, став взрослыми. Если подросток выкурил хотя бы две сигареты, в 70 случаях из 100 он будет курить всю жизнь. Покончить с этой вредной привычкой крайне трудно: 75% курящих через 5 лет убеждаются, что не могут бросить курить. И в то же время убедить ребенка не начинать курить легче, чем потом его отучить. Вот почему так важно знать родителям, как научиться этому.

Врач-педиатр Н. П. Иванова в течение многих лет применяла новый, достаточно эффективный метод борьбы с курением, основанный на том, что рефлекс, полученные в раннем детстве и поддерживаемые в дальнейшем, остаются на всю жизнь. Причем, выработку отрицательного рефлекса к курению следует начинать с двух трехлетнего возраста.

Итак, прежде всего, тактика ведения занятий по борьбе с курением в семьях, где никто не курит. Гуляя по улице с малышом, доступным языком следует рассказать, показывая на курящего, что курение – это плохо: «Дядя курит, это плохо, он заболел». И этого вполне достаточно. Желательно беседовать с ребенком на эту тему несколько раз в месяц, говоря эмоционально, убедительно, подчеркивая слова «болен», «плохо».

В 3 года рекомендуется примерно такая беседа: «Когда этот курящий дядя еще учился в школе, ему плохие мальчики дали сигарету, он закурил, быстро привык и не может отвыкнуть. Это очень плохо, у дяди будет слабое здоровье».

В 4 года малышу надо разъяснить, что курение – вредная привычка, от которой трудно отвыкнуть, это болезнь, от которой очень сложно излечиться, и «жаль дядю»: долго жить не будет. А наш папа – молодец, он сильный и здоровый, потому что не курит. Однако, как бы мы ни предупреждали ребенка о вреде курения, желание попробовать курить у детей велико, и многие из них делают это. Поэтому на вопрос ребенка: «Мама, сколько раз можно

покурить, чтобы не стать наркоманом?» – можно ответить: «Учитывая, что папа у тебя не курит и дедушка не курил, тебе можно попробовать 2-3 раза, но надо ли это делать?»

7.6. СЕЗОН ЦВЕТЕНИЯ

Информации к размышлению: половина людей в мире страдает аллергией. Весна – начало лета – катастрофическое время для аллергиков. Именно в пору пробуждения природы, в сезоне цветения, когда все свежо, зелено и должно нас радовать, у людей, склонных к аллергии, начинаются мелкие и крупные неприятности.

Когда частицы пыльцы различных растений, несущих на своей поверхности определенные белки-аллергены, попадают на слизистую оболочку дыхательных путей, они могут повысить чувствительность иммунной системы. При следующем контакте с этим белком может наступить аллергическая реакция, которая проявляется в виде насморка, конъюнктивита, астматических приступов.

По данным ученых, наиболее часто аллергию вызывают: плесневые грибки – 30%, пищевые добавки – 21%, домовые клещи – 20%, пыльца растений – 16%, продукты питания – 14%, лекарственные препараты – 12%, домашние животные – 8%.

У некоторых людей аллергическая реакция проявляется одновременно к нескольким веществам, поэтому сумма процентов составляет более 100.

Плесневые грибки хорошо себя чувствуют и интенсивно размножаются в сырых помещениях, кондиционерах и продуктах питания.

Пищевые добавки – «улучшители» вкуса, красители, разрыхлители и другие вызывают различные аллергические реакции.

Домовые клещи видны только под микроскопом. Полтора граммов перхоти, выделяемых каждым человеком ежедневно, достаточно для того, чтобы прокормить более миллиона клещей.

Пыльца растений. Лиственные деревья – береза, вяз, клен и тополь – обычно дают пыльцу ранней весной, травы – поздней весной и летом, сорняки, например, амброзия, – поздним летом. Уровни пыльцы особенно высоки поздно вечером и рано утром.

Продукты питания. Пищевая аллергия наблюдается при употреблении в пищу определенных, нередко сезонных продуктов: некоторых овощей, фруктов, ягод, грибов, редких морских и рыбных продуктов, а также куриных яиц, молока, орехов, томатов, цитрусовых, шоколада.

Лекарственные препараты – антибиотики, сульфаниламиды и некоторые болеутоляющие средства являются одними из наиболее опасных аллергенов.

Домашние животные – кошки, морские свинки и, реже, собаки, могут вызвать у хозяина хронический насморк и тяжелую астму. В качестве аллергенов чаще всего выступают белки кожи животных, шерсти, слюны и мочи.

Кроме того, у 4 человек из 1000 укусы пчелы могут вызвать тяжелую аллергическую реакцию: учащение пульса, падение давления, затруднение дыхания, тошноту, рвоту, озноб, вплоть до потери сознания – и все это в течение 15 минут после укуса.

Аллергия может быть на искусственное освещение или на прямой дневной свет. Она может появиться при опускании рук в холодную воду или когда летом человек входит в магазин с кондиционированным воздухом.

Накопилось много данных о тесной связи между развитием аллергических реакций и психическим состоянием человека. Что делать? Самый верный способ избавиться от аллергии – избежать встречи с аллергеном. Для этого придется отказаться от продуктов, вызывающих аллергию, от присутствия собаки или кошки в доме, поставить в известность врача о непереносимости того или иного лекарства.

Антигистаминные препараты уменьшают классические симптомы аллергии: головную боль, зуд, насморк. Однако не следует этими препаратами злоупотреблять. Витамин С, дыхание паром эвкалиптовых испарений (горсть листьев кипятить в кастрюле в течение пяти

минут, потом выключить огонь и, набросив на голову полотенце, дышать паром) могут уменьшить неприятные ощущения. Если аллергия не ограничивается недомоганием, небольшой сыпью, головной болью и не проходит через 1-4 дня, нужно обязательно обратиться к врачу – аллергологу или иммунологу.

7.7. АЛЛЕРГИЮ ВЫЗЫВАЮТ НЕ ТОЛЬКО ЦВЕТУЩИЕ РАСТЕНИЯ

Аллергия означает повышенную чувствительность организма к какому-либо веществу – аллергену, попадающему в организм, как правило, извне.

Многим кажется, что аллергены – это какие-то особо ядовитые, раздражающие, вредные вещества, которых все должны бояться и избегать. Так ли это? Аллергеном для любого из нас может стать то, что для окружающих не только безобидно, но даже полезно и необходимо. Аллергические реакции могут вызвать пищевые продукты, например шоколад, клубника, цитрусовые. Для других – это вкусно и полезно. Лекарства, часто антибиотики, сульфаниламиды, анальгин, для одних являются спасением от болезней, для других – аллергенами.

Раиса Яковлевна МЕШКОВА, член Европейской академии аллергологии и клинической иммунологии, доктор медицинских наук, профессор, заведующая кафедрой аллергологии и иммунологии Смоленской медицинской академии, в числе аллергенов называет цельное коровье молоко, орехи, мед, копчености, рыбу, растворимые напитки «Юппи», «Инвайт плюс». Дети, увлекающиеся жевательной резинкой, получают взамен бронхиальную астму, дерматоз. Живущим в деревне никуда не деться от шерсти животных, от клещей. Да и в городе шерсть наших друзей в доме – собак и кошек – часто является аллергеном. В наших квартирах библиотечная пыль или клещ домашней пыли являются сильнейшими аллергенами.

Ринит, крапивница, конъюнктивиты, приступы удушья вплоть до анафилактического шока – это аллергическая реакция людей, чувствительных к пыльце деревьев и растений. Дотошные естествоиспытатели, да и медики, знают, что тополиный пух, создающий в городах эффект театральной снежной вьюги, не вызывает сам по себе аллергию, но цветение тополя совпадает с появлением в воздухе невидимой пыльцы других, гораздо более неприятных для нас растений. На Смоленщине – это злаковые и луговые травы.

Укусы таких насекомых, как пчелы и осы, для некоторых «аллергиков» могут оказаться смертельно опасными. Каждому человеку желательно знать свой аллерген, чтобы знать, чего ему следует опасаться всю жизнь.

Безопасными напитками в жаркое летнее время считаются «Пепси», «Спрайт», «Фанта», «Тархун». Не является аллергеном капуста в любом виде и количестве.

Сегодня в аптеках достаточно препаратов против аллергии. К эффективным можно отнести супрастин, тавегил, диазолин, кларитин, фенкарол. И надо помнить: в тяжелых случаях аллергической реакции организма надо обращаться к врачу-аллергологу.

7.8. АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ ДИАТЕЗ У ДЕТЕЙ

Выявляется обычно в возрасте 3-6 месяцев, держится на протяжении 1-2 лет и у части детей в дальнейшем исчезает. Важную роль в возникновении диатеза имеют наследственная предрасположенность, воздействие факторов внешней среды, а также провоцирующие моменты: токсикозы беременности, инфекционные заболевания у матери, употребление лекарственных препаратов, чрезмерное употребление яиц, меда, кондитерских изделий, мандаринов во время беременности, а также во время кормления ребенка грудью. Кроме того, «пусковым моментом» могут явиться пища, не подвергнутая тепловой обработке (гоголь-моголь, сырое молоко, взбитые с белком ягоды), и такие продукты, как рыба, орехи.

Аллергизация у детей может произойти при перекорме, особенно при однообразном наборе питательных средств, при введении в рацион непопозволенных по возрасту продуктов –

икры, креветок, – при беспорядочном питании, злоупотреблении сладостями и острыми, солеными блюдами, при введении в рацион ребенка новых продуктов за короткий промежуток времени.

Ребенок с аллергическим диатезом легко приобретает повышенную чувствительность не только к пищевым веществам, но и к таким аллергенам, как шерсть животных, домашняя пыль.

При лечении диатеза у детей врачи-специалисты рекомендуют рациональное питание. Диета матери должна быть бедна углеводами, жирами, поваренной солью, надо исключить из рациона яйца, ограничить молоко (1-2 стакана в сутки), сахар, шоколад, мед, конфеты, орехи, колбасы, сосиски, рыбные консервы. Далее надо организовать питание ребенка в соответствии с возрастом, исключив из рациона питания кисели, муссы, свинину, бульон из говядины, приправы, умеренно ограничить жиры, белки и жидкость. Из каш предпочтение отдают гречневой.

Следует избегать применения духов, шампуней, туалетной воды. Лекарственные средства применяют только по назначению врача!

В последнее время медики все чаще убеждаются в том, что увеличение количества лечебных мероприятий не даст существенного оздоровления детей и подростков и что здоровье все в большей мере зависит от уровня материального и экономического развития, культуры, в том числе и санитарной, и образования. К сожалению, статистика констатирует, что уже в дошкольном возрасте 15-20% детей имеют хронические заболевания, а более чем у половины наблюдаются те или иные функциональные отклонения в состоянии здоровья: у 30-40% – в опорно-двигательном аппарате, у 10-25% – в сердечно-сосудистой системе, в том числе у половины из них отмечено стойкое повышение артериального давления. У 10-23% дошкольников возникают аллергические реакции.

7.9... И МИКРОВОЛНОВКУ В ПОДАРОК

В жилой квартире, пожалуй, кухни является той территорией, на которой наиболее часто происходят различные экстремальные ситуации.

Наверное, каждый из нас может припомнить случай, когда, увлекшись телепередачей, мы забыли выключить на кухне газ, вода в чайнике закипела, полилась через край, потушила газовую горелку, а газ продолжает наполнять помещение. Скопившийся на кухне в результате утечки газ очень взрывоопасен. По своей разрушительной силе он сопоставим с разрывом боевой гранаты или бомбы. Для взрыва достаточно маленькой искры.

Известны случаи, когда по этой причине разрушались не одна, а сразу несколько квартир и даже целые дома. Чтобы обезопасить себя от подобных трагедий, необходимо осторожное обращение с газовыми приборами и контроль за состоянием систем газоснабжения. Допуск детей к использованию газа должен быть категорически воспрещен.

Нередко в квартире случается затопление по разным причинам, зачастую из-за халатности и беспечности отдельных жильцов: то краны оставляют открытыми, уходя из дома, то сбросят мусор в унитаз, засоряя канализационные трубы. Само по себе затопление наносит материальный и моральный ущерб, и, кроме того, вероятен пожар вследствие короткого замыкания от попадания воды на электропроводку и повреждение системы газоснабжения. Поэтому при затоплении квартиры, прежде всего, следует отключить электричество и газоснабжение. Затопление может произойти горячей водой, поэтому не исключено ошпаривание открытых участков тела. Для предупреждения подобной беды надо использовать перчатки, рукавицы или полотенца, беречь лицо и глаза.

Наши женщины после работы на предприятиях и в учреждениях большую часть времени проводят дома на кухне. На кухне готовят обеды и ужины на кухне гладят белье, смотрят телевизор, разогревают бутерброды в микроволновой печи, слушают радио, включают музыкальные проигрыватели. На кухне работают холодильник, вентилятор, вытяжка. И таким образом наши милые хозяйшечки оказываются под массивным

воздействием электромагнитных излучений, исходящих от всех бытовых электроприборов. Как установили в Центре электромагнитной безопасности, магнитные поля опасны для здоровья, особенно если воздействуют длительно, несколько лет.

Заведующий кафедрой медицинской и биологической физики Смоленской мед. академии доктор биологических наук профессор Сергей Кириллов считает, что электромагнитные поля могут оказывать отрицательное воздействие на здоровье, однако в том случае, если при работе приборов, их излучающих, нарушаются правила техники безопасности. И поэтому, дорогие женщины, если мужчины на 8 Марта, помимо цветов, преподносят вам еще и микроволновку, не отказывайтесь от подарка.

7.10. КАКОВО ЧЕЛОВЕКУ С КОМПЬЮТЕРОМ?

Вокруг каждого компьютера возникает своеобразная аура, в которую попадает человек. Каково ему там? Специалисты лаборатории электромагнитных излучений НИИ медицины труда утверждают, что рентгеновское излучение у современных компьютеров дозиметрическими приборами не определяется, а ультрафиолетовое – меньше, чем от обычного солнечного света, так что загорать перед экраном не удастся. Что же касается биологического действия на здоровье электромагнитных и электростатических полей широкого спектра частот, то оно пока недостаточно изучено, поэтому и вызывает некоторые опасения. Тем не менее, специалисты уверены, что от этих излучений можно и нужно защититься.

Продолжительная работа у экрана компьютера может вызвать проблемы со зрением. Большинство симптомов – сухие глаза, неясное зрение и головные боли – явления временные и легко устранимые. Специалисты рекомендуют меры, которые помогут улучшить условия труда на рабочем месте. Установите на экран стеклянный или высококачественный пластмассовый оптический фильтр. Избегайте сетчатых или тканых фильтров. Подставку для черновых материалов поместите ближе к экрану. Экран должен находиться примерно на 20 градусов ниже уровня глаз и на расстоянии 40-75 см. Естественное освещение должно быть слева от компьютера. Избегайте яркого потолочного света, особенно флуоресцентного. Освещенность экрана в принципе должна быть равна освещенности помещения. Легче всего читаются темные буквы на светлом фоне. Старайтесь избегать бликов от дополнительных источников света. Снизьте освещенность помещения, выключите источники света или занавесьте окна. Поверните экран компьютера так, чтобы он оказался под прямым углом по отношению к окнам, а не прямо перед ними или позади них.

Электромагнитные поля быстро убывают с увеличением расстояния от источника излучения. В 10 см от экрана компьютера поле в 5-10 раз выше, чем на расстоянии, где обычно сидит оператор. Электростатические поля, исходящие от компьютера, вызывают осаждение пыли и заряженных частиц из воздуха на лице, руках вызывая аллергию, сухость кожи, раздражение, а иногда и экзему. Чтобы этого избежать, компьютер должен быть хорошо заземлен, а защитный экран должен ослаблять не только электромагнитные, но и электростатические излучения.

Таким образом, компьютер можно сделать безопасным с точки зрения магнитных и электростатических полей. Однако человека, часами сидящего за компьютером скрючившись и внимательно следящего за экраном, не делающего гимнастики для спины и глаз, ждут другие беды – искривление позвоночника и близорукость. Чтобы этого не случилось, гигиенисты предлагают делать в среднем через каждые два часа 10-15-минутные перерывы. Беременные и кормящие женщины к работе с компьютерами не допускаются.

7.11. КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ: ЗА И ПРОТИВ

Компьютер – это не только великий трудяга, но и великий потешник, неистощимый источник развлечений на любой вкус: досужих и обучающихся. В компьютерные игры любят играть все: школьники и деловые люди, прогрессивная интеллигенция и рабочий класс. И в то же время существует некий психологический феномен, парадоксальное явление: большинство серьезных людей, особенно старшего поколения, стесняются своего равнодушного отношения к компьютерным игрушкам. Большие и маленькие начальники-боссы преследуют игры на курируемой ими офисной территории. Не отстают от начальства и родители своих чад.

Аргументы против игр просты, они отнимают у человека время, развивают в нем агрессивные инстинкты, притупляют воображение, служат причиной сотен болезней, начиная с близорукости и кончая воспалением мозга. Немногочисленные либералы относятся к играм как к возрастной болезни – мол, со временем пройдет.

Специалисты-разработчики компьютерных систем утверждают, что компьютерная индустрия никогда не смогла бы достигнуть таких удивительных свершений за каких-нибудь Два десятилетия, если бы ее не подстегивали производители компьютерных игр, предъявляющие все более высокие требования к производительности и оснащению компьютера.

Надо заметить, что от компьютерных игр может быть немалая польза, поскольку разнообразных видов игр существует множество. Одни из них развивают способность логически мыслить, другие развивают находчивость и нестандартное мышление. Кроме того, любая игра дает человеку возможность открыть в себе новые, неведомые ранее качества. Другое дело, что важно не перебрать: если ребенок «режет» даже в самую полезную игрушку по 3-4 часа в день, то вся польза сходит на нет. Кроме того, должны быть некоторые разумные ограничения в выборе игр. К примеру, вряд ли стоит давать 8-10-летнему ребенку играть в кровавые «стрелялки», а тем более в какой-нибудь эротический стимулятор. В этом случае надо действовать не столько запретами, сколько заменой этой игрушки на другую, более подходящую для ребенка.

Следует также отметить, что дети осваивают компьютер намного быстрее, чем взрослые. Они относятся к компьютеру не с точки зрения его ценности, а с точки зрения интереса. В тех семьях, где есть компьютер, дети активно используют его для выполнения домашних заданий и при подготовке к учебе. Многие родители считают, что компьютер помогает их детям развивать творческие способности и добиваться более высоких успехов в школе. Специалисты утверждают, что возможности компьютера в развитии и обучении поистине безграничны. Компьютер развивает способности анализировать, рассуждать, мыслить, находить ответы, он развивает внимание, слуховую, зрительную и ассоциативную память, логическое мышление. С помощью компьютера дети могут учиться читать, писать (и не только на родном языке), рисовать, считать, музицировать, пользоваться электронной почтой, телефоном, видео и т.п. Учебно-игровые программы могут быть эффективны в качестве тестирования для определения интеллектуального уровня развития ребенка.

В идеале каждый нынешний выпускник школы, сев за компьютер, должен уметь набрать текст, построить таблицу, записать файл на дискету, выйти в Интернет или написать другу электронное письмо.

Сегодня компьютеры прочно вошли в жизнь многих людей, как на работе, так и дома. Однако и работы у врачей-офтальмологов в последние годы значительно прибавилось. Все больше людей надевают очки в раннем возрасте. Что же делать, чтобы надолго отложить свой визит к офтальмологу?

Безопасным считается расстояние 30 см от экрана для взрослых и не менее 40 см для детей. Взрослому можно сидеть у компьютера не более 4 часов, устраивая через каждые 2 часа 10-15-минутные перерывы. Школьникам 1-6 классов можно находиться у компьютера не дольше 10 минут, для 7-9-классников – 15-20 минут. Общая продолжительность в день

для тех и других ребят – не более часа. Только старшекласники могут работать подряд 25 минут. Но затем им надо отвлечься на 10 минут. И так в целом до двух часов в день.

Специалисты рекомендуют небольшой «экран отдыха» – квадрат из цветного картона по размеру совпадающий с рабочим экраном компьютера. Цвет картона – зеленый, синий или желтый. Необходимо сесть перед таким экраном на расстоянии 30-40 см и, расслабившись полностью, не напрягая зрение, рассеянно смотреть на него 10-15 минут. Желательно делать это упражнение в тишине.

Для тех, кому приходится по 6-8 часов просиживать за компьютером, рекомендуются различные медицинские препараты, например, капли для глаз «Visine» Они снимают усталость глаз. Но если в течение двух суток этот препарат не приносит облегчения, следует прекратить его прием и обратиться к врачу.

7.12. КОМПЬЮТЕР: ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ

Вопрос здоровья и безопасности при работе на компьютере волнует многих. И не удивительно – «посадить» глаза при длительной работе с некачественным или плохо настроенным монитором легче легкого.

Прежде всего, выбирая монитор, необходимо проследить, чтобы он отвечал требованиям основных стандартов безопасности. Их довольно много, но наиболее важны два. Во-первых, все современные мониторы обязаны соответствовать базовому стандарту безопасности по излучению. В документации к такому монитору и на коробке стоит значок МРН II. С таким монитором не нужен никакой защитный экран: продаваемые китайские «стекляшки» защиты не добавляют, а вот качество изображения заметно ухудшится. Уровень излучения перед экраном монитора со значком МРР II соответствует требованиям современных стандартов безопасности. Если в документации к монитору заветный значок МРР II отсутствует, немедленно откажитесь от покупки.

И второй, «шведский», стандарт безопасности TCO-92 /TCO-95/ свидетельствует о практически полной безопасности монитора.

Если на мониторе указан еще один стандарт, Energy 51ag, то к охране здоровья он не причастен. Мониторы, соответствующие требованиям этого стандарта, обладают способностью переходить в режим пониженного потребления энергии при длительном «холостом простое» включенного компьютера.

Интенсивная работа за компьютером может привести к функциональным нарушениям центральной нервной системы, сердечно-сосудистой и верхних дыхательных путей.

Можно оставаться спокойным в отношении рентгеновского и ультрафиолетового излучений. У современных компьютеров ультрафиолета меньше, чем от обычного света. Дозиметры не определяют и рентгеновское излучение. Тем не менее, беременные женщины должны держаться подальше от экрана компьютера, так как электромагнитные и электростатические поля могут повредить здоровью будущего ребенка. В соответствии с законом в первые же месяцы беременности руководители предприятий и организаций обязаны перевести будущих матерей на другую, менее вредную работу. Что касается слухов о том, что женщины, работающие на компьютере, имеют право уйти в декретный отпуск с первых месяцев беременности, то они не соответствуют действительности. В декретный отпуск беременные женщины уходят на общих основаниях.

Глобальная информационная сеть Интернет существует всего четыре года, и за этот рекордно короткий срок она уже стала неотъемлемой частью жизни доброй сотни миллионов людей на планете. В 1998 году число российских пользователей сети превысило 1 миллион человек. Через Интернет можно запросто покопаться в библиотеке Ватикана и Конгресса США, в серверах ЦРУ и московской мэрии, Президента России. Рассказывают, что, набрав текст «Как сделать бомбу?» – можно получить более полутора тысяч статей об этом. Говорят, что террорист, подорвавший в Америке большой универмаг, что повлекло многочисленные человеческие жертвы, узнал, как приготовить взрывчатку, именно из

Интернета. И все же, когда мы говорим о компьютере, мы в первую очередь вспоминаем не эти чрезвычайные ситуации, а то, что международная сеть Интернет распахивает окно в бескрайний мир информации. Побродив по страницам Интернета, можно найти любую интересующую нас информацию на любую тему.

И пусть это путешествие будет для вас безопасным.

7.13. КАК СПАСАТЬСЯ ОТ ВЕСЕННЕГО ГИПОВИТАМИНОЗА?

Для правильного развития организма, начиная с первых дней его жизни, пища, потребляемая им, кроме белков, жиров, углеводов, минеральных солей и микроэлементов, должна содержать в достаточном количестве витамины. Организм человека не синтезирует витамины или синтезирует их в недостаточном количестве, поэтому они должны поступать в готовом виде с натуральными пищевыми продуктами растительного и животного происхождения. Ограничение поступления любого витамина в организм нарушает функцию жизненно важных органов – сердца, головного мозга, снижает устойчивость к микробным, вирусным, температурным, онкогенным и другим воздействиям. История науки о витаминах, витаминология, наполнена многими трагическими страницами: гибелью сотен тысяч людей от болезней, вызванных витаминной недостаточностью, особенно от цинги, пеллагры, бери-бери.

Витамины необходимы на любом этапе развития организма. Недостаток их в эмбриональной стадии приводит к нарушению развития плода и часто является причиной выкидыша. Дефицит витаминов у детей в грудном возрасте нарушает рост и развитие младенца, может явиться причиной тяжелых заболеваний.

Многие витамины в настоящее время синтезированы и могут широко использоваться в профилактических и лечебных целях. Однако витамины из естественных источников усваиваются лучше и оказывают более благоприятное влияние, чем их препараты. В заготовленных на зиму продуктах питания содержание витаминов к весне уменьшается. Много витаминов разрушается в результате кулинарной обработки продуктов. Пока на столе не появилась весенне-летняя зелень с огорода, организм зачастую испытывает различные недомогания, связанные с недостатком витаминов. Как спастись от весеннего гиповитаминоза? Что советуют на этот счет специалисты?

Следует помнить, что свободный доступ кислорода воздуха способствует распаду витаминов, поэтому рекомендуется сохранять пищевые продукты по возможности в закрытом состоянии и предохранять их от повышенной температуры. Чтобы организм получал весь комплекс витаминов, пища должна быть разнообразной по составу, тем более что отсутствие или недостаточное содержание одного или группы витаминов приводит к недостаточному усвоению других витаминов. Наиболее богаты витаминами свежие и неиспорченные продукты питания. В свежих овощах, зелени, фруктах и ягодах витаминов больше, чем в продуктах их переработки. Естественными кладовыми витаминов являются столовая свекла, морковь, а картофель и квашеная капуста – один из основных источников витамина С.

Очищенные овощи и зелень не должны долго находиться в воде, так как при этом значительная часть водорастворимых витаминов и питательных веществ переходит в жидкость. Не рекомендуется промывать квашеную капусту, так как при этом теряется до 80% витамина С. Сильно кислую капусту можно промыть только холодной водой. Рассол следует отжать и использовать его для приготовления блюд. Для приготовления овощных блюд лучше всего использовать посуду из нержавеющей стали и эмалированную, так как витамины, особенно витамин С, в присутствии ионов меди, железа быстро разрушаются. Овощи следует закладывать только в кипящую жидкость. При этом потери витамина С в 2 раза меньше, чем при варке их с погружением в холодную воду. Потери витамина С увеличиваются при варке пищи в открытой посуде и при бурном кипении. В процессе варки продуктов нельзя добавлять холодную воду, потому что кислород, содержащийся в холодной

воде, быстро разрушает витамины. Блюда необходимо готовить только на разовое потребление. При хранении оставшейся пищи и повторном разогревании витамин С разрушается практически полностью.

Таким образом, в процессе приготовления пищи витамины претерпевают значительное разрушение. Однако следование указанным мерам может способствовать снижению этих потерь.

7.14. ВИТАМИНЫ – ВПРОК

Витамины – уникальные природные вещества, обладающие высокой биологической активностью, жизненно необходимые для человека. Однако один вид продукта не может содержать в своем составе все витамины, поэтому обеспеченность организма витаминами зависит от правильного питания, от разнообразия в этом рационе пищевых продуктов.

Осенью очень важно заготовить витаминные запасы. Это даст возможность разнообразить рацион питания.

На хранение следует закладывать только здоровые зрелые овощи, фрукты и ягоды с сохранившейся оболочкой. При консервировании следует пользоваться инструментами и посудой из нержавеющей стали. Общие сроки обработки при консервировании не должны превышать для овощей и плодов 1-2 часов, а для ягод и зелени – 30 минут. Овощи, фрукты, ягоды и зелень нужно промывать быстро в проточной воде и непосредственно перед их консервированием. При изготовлении консервов из свежих фруктов и ягод сахар растворяют при осторожном размешивании массы, чтобы кислород воздуха меньше попадал в консервируемую массу. Укупорку консервируемых продуктов необходимо осуществлять в горячем состоянии. При этом в банке остается меньше кислорода.

Капусту следует заквашивать в возможно более плотно закрытой посуде. При этом ограничивается доступ кислорода воздуха, а образовавшаяся при брожении углекислота, препятствует развитию плесени и тем самым предохраняет витамины группы В от разрушения.

Соленые, квашеные или маринованные овощи и фрукты необходимо хранить в рассоле или маринаде. Банки и бочки должны быть плотно закрыты крышкой. Оптимальная температура хранения от +14 до +16 градусов Цельсия.

Зелень и листовые овощи надо беречь от увядания, действия света, кислорода воздуха и переувлажнения. Поэтому их лучше всего хранить в сухой плотно закрытой, лучше эмалированной или фарфоровой посуде, при низкой температуре.

Хорошо хранить заготовленные овощи и плоды в подвалах и погребах. Свежие овощи, плоды и фрукты упаковываются в мешки из полиэтилена емкостью до 2 кг, и герметично закрываются. Заготовленные таким образом яблоки и груши, могут быть сохранены от урожая до урожая, абрикосы, персики и другие нежные фрукты – в течение 1,5-2 месяцев. Кроме того, при хранении овощей и плодов в полиэтиленовых мешках лучше сохраняется вкус аромат, а также пленка защищает плоды и овощи от попадания микроорганизмов, вызывающих порчу их.

Общим правилом длительного хранения продуктов питания является хранение их в прохладном и защищенном от света помещении. Так, свежие овощи и фрукты необходимо хранить в прохладном, темном, защищенном от света помещении. Наиболее благоприятным условием хранения их является температура от 0 до +4 градусов Цельсия. Помещение, где хранятся овощи и фрукты, должно хорошо проветриваться. Оптимальная влажность воздуха для хранения овощей – 85-90%.

Сухие продукты питания должны храниться в плотной светло- и влагонепроницаемой упаковке и в хорошо проветриваемом помещении.

Таким образом, соблюдение правил хранения пищевых продуктов является важнейшим условием рационального питания и получения организмом доброкачественной и богатой витаминами пищи.

7.15. КАНИКУЛЫ КОНЧАЮТСЯ

Вот и кончаются каникулы. Скоро пора браться за учебу. Нагрузки у современных школьников достаточно серьезны. Как избежать их последствий?

КНИГА – ИСТОЧНИК ЗНАНИЙ, НО...

Ученику приходится систематически и помногу читать, т.е. напряженно вглядываться в находящиеся вблизи тексты, рисунки, схемы и т.п. В результате длительного, без перерывов, рассматривания вблизи нарушается аккомодация, т.е. приспособление глаз к четкому видению предметов на различных расстояниях, развивается близорукость. Как же сохранить великий дар природы – зрение?

С точки зрения врача, чтение – это работа, требующая не только определенной нагрузки на глаза, но и собранности, терпения, внимания, это работа и мозга, и мышц, и нервов. Поэтому для здоровья вовсе не безразлично как, когда, в каких условиях и сколько читает ребенок.

Учащимся младших классов врачи рекомендуют читать не более 20-30 минут с кратковременным перерывом. Старшим детям также необходимы перерывы после 30-45 минут непрерывного чтения. В перерывах полезны гимнастические упражнения, а для отдыха следует хотя бы на минуту поглядеть через окно вдаль,

Большое значение для предупреждения близорукости имеет освещение. Место работы школьника должно быть не в глубине комнаты, а у окна, не затененного шторами, цветами. Настольная лампа с абажуром спокойных тонов и лампочкой в 60-75 ватт должна стоять слева.

В соответствии с ростом ребенка необходимо подобрать высоту стола и стула, используя подставки. Причем книга должна не лежать на столе, а стоять под углом примерно 40 градусов, тогда и расстояние между глазами и книгой или тетрадью будет не меньше 30-40 сантиметров. Очень вредно для зрения читать лежа, так как в такой позе трудно удержать книгу на нужном расстоянии.

Следует соблюдать режим при просмотре телевизионных передач. Расстояние до экрана не должно быть меньше полутора-двух метров и не более пяти-шести, причем телевизор должен находиться на уровне глаз сидящего или чуть ниже. Если ребенок носит очки, то во время передачи их следует надеть. Нельзя смотреть передачи в полной темноте, нужно слегка освещать помещение, чтобы яркость экрана уравнилась с окружающим фоном.

Первые признаки снижения остроты зрения – потребность прищуриваться, низко наклоняться над рассматриваемым предметом, головные боли, боли в глазах, висках, переносице. При появлении этих симптомов нельзя откладывать посещение врача.

«ВСЕ СВОЕ НОШУ С СОБОЙ»

Нередко увидишь первоклассника, несущего в руке портфель, о содержимом которого можно сказать: «Все свое ношу с собой». При этом под тяжестью ноши позвоночник искривляется, что может привести к заболеванию (сколиозу). Вот почему врачи настоятельно рекомендуют школьникам младших классов ранец.

Важно правильно подобрать ребятам и обувь. При примерке обуви следует проследить, чтобы перед большим пальцем стопы оставалось пространство в 1-1,5 сантиметра. Особенно вредна узкая, тесная обувь. Наилучшая высота каблука для ребенка младшего школьного возраста 1-2 см, для старших школьников – 2-3 см. Обувь без набоек способствует развитию плоскостопия, поэтому не рекомендуется долго носить чешки, кеды. Их используют лишь для занятий спортом. Кроме того, кеды не пропускают воздуха, в них потеют ноги, трескается кожа. Надевать их следует на шерстяной носок. Резиновые сапожки рассчитаны на сырую, прохладную погоду, и нельзя их носить в морозные или жаркие дни.

Часто дети подолгу бродят на улице с промокшими ногами, что может привести к простудным заболеваниям. Если ноги промокли, необходимо немедленно их просушить, надеть теплые носки, согреть. Недаром в русской пословице сказано: «Держи голову в

холоде, живот в голоде, а ноги в тепле – проживешь сто лет на земле».

У КОГО ДЕЛА В ПОРЯДКЕ?

За лето ребята выросли и окрепли. Конечно, на каникулах они не всегда соблюдали режим дня. Пора восстанавливать его. Следует вставать по утрам и ложиться спать в одно и то же время. Нередко школьники, занимающиеся во 2-ю смену, любят поспать по утрам подольше, понежиться в постели. Однако в утренние часы работоспособность выше и материал на «свежую» голову запоминается лучше.

В летнее время дети много бывали на свежем воздухе, купались, загорали. Не стоит расставаться с этими замечательными природными закаливающими процедурами. Народная мудрость выработала важнейшие в этом плане критерии: «Кто день начинает с зарядки, у того дела в порядке», «Холода не бойся, по пояс мойся», «Ледяная вода – для хвори беда». Следует в молодости, в школьные годы вырабатывать в себе полезные привычки, ибо «кто вырос с какой-либо привычкой, с ней и поседет».

Итак, учебный год вот-вот начнется. Каким он будет, зависит от всех нас: школьников, учителей, родителей, врачей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Чрезвычайные ситуации – эти непрошенные и очень нежелательные гости приходят к нам без спроса, когда им заблагорассудится. И для того, чтобы не погибнуть в каком-нибудь не таком уж редком чрезвычайном происшествии, необходимо знать, что может угрожать нашей жизни, попытаться устранить эту потенциальную опасность, заранее продумать свои действия, закрепить практические навыки по оказанию первой помощи, научиться использовать доступные средства спасения.

К сожалению, наша жизнь не становится спокойнее и безопаснее. Тонут пассажирские суда и паромы, падают самолеты, сталкиваются поезда, взрываются здания. Смерть от несчастных случаев обогнала смертность от опухоли, а в сельской местности и от сердечнососудистых заболеваний!

Неумолима печальная статистика: из ста тысяч мужчин-россиян 44 умирают насильственной смертью; от отравлений суррогатами алкоголя – 40 мужчин и 10 женщин; кончают самоубийством 30 наших сограждан на сто тысяч населения.

Мы живем среди опасностей, которые подстерегают нас на каждом шагу.

Авторы надеются, что эта книга поможет выжить Вам в чрезвычайных ситуациях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Балепко С. В. Школа выживания. – М.: 1994. Брашн С.Я. Оружие улицы. Нижний Новгород: Времена, 1997.

Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. – М.: Мысль, 1980. Воликич В.Г. Академия выживания. – М.: 1996.

Гостюшин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. М.: Зеркало, 1994. Дэвис Б. Энциклопедия выживания и спасения. – М.: Вече, 1997.

Дэвис Ли Природные катастрофы. – Смоленск.: Русич, 1996.

Ильичей А.А. Большая энциклопедия городского выживания. _ М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, Изд-во ЭКСМО-МАРКЕТ, 2000.

Ильин А.А. Школа выживания при авариях и стихийных бедствиях. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001.

Кудряшов Б.Г. Энциклопедия выживания. – Краснодар: Советская Кубань, 1996. Медицинский справочник. Спасение 03 или первая помощь при несчастных случаях. -

СПб.: «Герион», 1995.

Палкевич Я.Е. «Выживание в городе Выживание на море». М.: Корвет, 1992 Цвилюк Г.Е. Школа безопасности. М.: Образование, 1997. Шгтармер Ю.А. Краткий справочник туриста. – М.: Профиздат, 1985.