БЖД

1.1 Понятие об экстремальной и чрезвычайной ситуации.

Ситуации, выходящие за рамки обычных, принято называть экстремальной.

Чрезвычайные ситуации – это обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, значительные материальные потери и нарушения условий жизнедеятельности людей.

2.1 Пожар в доме.

Пожар легче предупредить, чем ликвидировать. В борьбе с пожарами особенно важна быстрая реакция на него в первые минуты. Если в кратчайшее время невозможно полностью ликвидировать огонь, следует звонить “01”.

2.2 Электрический ток.

Электрический ток поражает внезапно, когда человек оказывается включенным в цепь его прохождения. Первая помощь при электротравме – немедленное освобождение пострадавшего от контакта с электрическим током.

2.3 Газовые плиты и бытовой газ.

Для питания газовых плит используется бытовой газ двух видов: метан и сжиженный нефтяной газ. Несоблюдение правил эксплуатации газового оборудования может привести как к отравлениям, так и к возникновению пожаров и взрывов. В случае отравления необходимо перекрыть газ, открыть окна, двери или вынести пострадавшего на улицу.

3.1 Препараты бытовой химии.

Бытовые химические препараты облегчают домашний труд, но пользоваться ими следует осторожно.

Первая помощь при отравлении препаратами бытовой химии: во всех случаях необходимо вызвать “скорую помощь”.

3.2 Безопасность пищи и питания.

Пищевые продукты, зараженные микроорганизмами, могут вызвать пищевые интоксикации (отравления).

Меры безопасности – чистота, личная гигиена, холод при хранении продуктов, одноразовая посуда.

4.1 Общественный транспорт.

Городской опыт выработал свод правил, которые помогают человеку безболезненно сосуществовать с общественным транспортом.

4.2 Что делать, если в салоне пожар?

Немедленно сообщите об этом водителю.

Откройте двери кнопкой аварийного открывания.

По возможности сами тушите огонь с помощью огнетушителя.

Как и при любом пожаре надо всеми средствами бороться с паникой.

4.3 Метро.

Если вы оказались в тоннеле, от проходящего поезда можно укрыться в специальных нишах. Помните, что токопроводящий рельс находится слева от двух других (по ходу движения).

4.4 Безопасность на железнодорожном транспорте.

Возможность спастись при аварии во многом зависит от точных действий пассажира. При крушении или экстренном торможении самое важное – закрепиться, препятствовать своему перемещению вперед или бросками в сторону.

4.5 Авиакатастрофа.

Декомпрессия.

Не дожидаясь команды немедленно надевайте кислородную маску.

Авария при взлете и посадке.

В момент удара следует максимально напрячься и подготовиться к значительной перегрузке. Ее направление при большинстве аварий – вперед и, может быть, вниз.

Пожар в самолете.

При пожаре – немедленно после остановки самолета направиться к ближайшему выходу.

5.1 Карманная кража.

Деньги и документы надежней держать во внутренних застегивающихся карманах.

5.2 Квартирная кража.

Поскольку 90% квартирных воров входят через дверь. Ее надо защитить в первую очередь.

5.3 Темная улица.

Первый принцип самозащиты в городских джунглях – выбирать маршрут не короткий, а безопасный.

6.1 Основы самозащиты.

Защищаясь от нападения необходимо всегда помнить, что вашей целью является оборона и подготовка к бегству.

7.1 Экологически опасные вещества.

Тяжелые металлы. Они способны накапливаться в растительных и животных тканях, оказывая токсические воздействия. Наиболее опасные из них – ртуть, свинец, кадмий и мышьяк.

Летучие органические соединения – токсичные химические вещества, которые могут находиться в воздухе в газообразном состоянии.

Формальдегид – выделяется из прессованных плит, используемых в конструкциях настила полов, панелей, столов, шкафов и другой мебели.

Пестициды – химические вещества, используемые в борьбе с возбудителями болезней растений, вредителями древесины, изделий из кожи, шерсти, хлопка, переносчиками особо опасных заболеваний человека и домашних животных.

При неполном сгорании органических веществ, содержащих углерод и водород, образуются полициклические ароматические углеводороды.

Пыль – обладает канцерогенными свойствами.

Асбестовые волокна, попадая в легкие, вызывают рак.

7.2 Экологически опасные факторы воздействия.

Причина инфекционных заболеваний является проникновение в организм человека болезнетворных микроорганизмов – бактерий, вирусов, риккетсий, спирохет, а также грибков и простейших.

Радиоактивные вещества, перерабатываемые в ядерную энергию, попадающие в строительные материалы и, наконец, используемые в военных целях, оказывают вредное воздействие на здоровье людей.

8.1 Вредные вещества в промышленности.

Вредное вещество – это вещество, которое при контакте с организмом человека, в случае нарушения требований безопасности, может вызвать производственные травмы, профессиональные заболевания или в отклонение в состоянии здоровья.

8.2 Сильнодействующие ядовитые вещества (СДЯВ).

К числу СДЯВ, распространенных в современных технологиях, относятся: аммиак, хлор, синильная кислота, сероуглерод, фосген, тетраэтилсвинец, фтористый водород и др.

8.3 Производственный шум.

Оказывает неблагоприятное воздействие на центральную нервную систему, влияют на работоспособность и самочувствие рабочих.

8.4 Опасные психологические аспекты производственной деятельности.

К психогенным заболеваниям, обусловленных психическими травмами, можно отнести истерию эпидемиологического характера.

8.5 Охрана труда.

Одним из основных направлений гос. политики в области охраны труда является признание и обеспечение приоритета жизни и здоровья работников по отношению к результатам производственной деятельности предприятия.

9.1 Потеря работы.

С того дня, как вы решили уходить, важнейшие ваши задачи – накопление страховой суммы, поиск работы, расширение круга деятельности, защита своей психики от “синдрома увольняемых” – растерянности, усталости, интриг, ожидания и сплетен.

10.1 Первая помощь при ожогах.

Термический ожог возникает от воздействия на кожу кипятка, пламени, раскаленного металла. Чтобы уменьшить боль и предупредить отек тканей, надо немедленно подставить обоженную руку или ногу под струю холодной воды и подержать до стихания боли.

10.2 Первая помощь при отморожении.

Для поверхностного отморожения характерны чувство жжения, покалывания, онемения. Снимите перчатку или обувь, руки согрейте дыханием и легким массажем, а стопы разотрите в направлении сверху вниз.

При глубоком отморожении появляется болезненность в пораженном участке тела, теряется чувствительность. Постарайтесь быстрее добраться до ближайшего теплого помещения. Выпейте любой горячий напиток, а также две таблетки ношпы.

10.3 Первая помощь при обмороке.

Обморок – внезапная потеря сознания, обусловленная недостаточностью кровоснабжения мозга, очень чувствительного к кислородному голоданию. До приезда “скорой” уложите находящегося в обмороке человека на ровную поверхность без подушки, подложив что-нибудь под ноги, расстегните стесняющую дыхание одежду.

10.4 Первая помощь при травмах в гололедицу.

В гололедицу резко возрастает количество травм, сопровождающихся переломами. Главное в подобном случае – обеспечить неподвижность поврежденной конечности.

11.1 Судороги в воде.

Перед купанием необходимо сделать несколько физических упражнений – разминку. Тогда во время плавания в холодной воде спазм сосудов не приведет к развитию судороги. Если же судорога все-таки возникла, нужно произвести быстрое резкое болевое раздражение сократившейся мышцы.