



ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШИМ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ



Разумно расставляйте мебель на кухне

Плита и холодильник или морозильник — плохие соседи! Из-за теплоотдачи плиты холодильный агрегат потребляет больше энергии.

Следуйте советам по использованию энергосберегающих ламп:

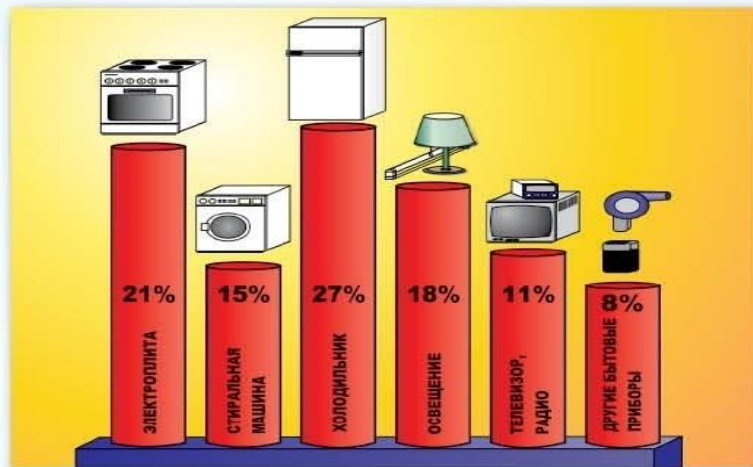
- использование лампы всегда должно соответствовать фактической потребности в освещении;
- используйте лучше одну мощную лампу, чем несколько слабomощных;
- избегайте отраженного освещения;
- оборудуйте рабочие места, всегда ориентируясь на дневной свет и используя его;
- выбирайте место расположения светильника в соответствии с его функцией (лампа для чтения там, где действительно читают, и т.д.).

Следуйте советам по экономии энергии при приготовлении пищи:

- следите за тем, чтобы кастрюля и конфорка были одинакового диаметра, чтобы тепло использовалось оптимально;
- предотвращайте излишний расход тепла с помощью ровных и толстых дниц кастрюль и плотно прилегающих крышек;
- используйте остаточное тепло конфорки и духовки в электроплитах. Выключайте их, по меньшей мере, за 10 мин. до готовности блюда;
- готовьте в небольшом количестве жидкости и в закрытой кастрюле; это экономит энергию, воду, время, это полезнее и вкуснее;
- при приготовлении блюд, требующих много времени, пользуйтесь скороваркой;
- своевременно переключайте с наибольшей степени нагрева при доведении до кипения на умеренную степень, необходимую лишь для поддержания температуры кипения. Если у вас газовая плита — уменьшайте интенсивность пламени;
- откажитесь от предварительного прогрева духовки — для большинства блюд этого не требуется;
- пользуйтесь режимом принудительной циркуляции воздуха в духовке, т.к. это позволяет одновременно варить и печь на разных уровнях, при этом теплота распределяется лучше. Благодаря этому можно работать и при более низких температурах и даже приготовить полное меню в духовке. При одновременном

приготовлении в духовке овощей, гарниров и мяса энергия расходуется оптимально;

- открывайте дверцу духовки только в тех случаях, когда это действительно необходимо;
- запекайте в духовке только большие куски мяса — весом более 1 кг. При меньших количествах готовить на конфорке экономнее;
- варите кофе по возможности в кофейной машине (с кофейником-термосом) — это экономнее, чем нагревать воду в кастрюле. Другие специальные приборы, как, например, яйцеварка или тостер, также сберегают энергию.



Следуйте советам по экономии энергии при охлаждении и замораживании:

- лучше купить морозильный ларь, а не морозильный шкаф, потому что ларь экономнее. Но не берите слишком большое устройство, т.к. полупустой ларь потребляет почти столько же энергии, что и полный;
- предотвращайте образование энергопожирающего инея: открывайте дверцы лишь ненадолго, ставьте или кладите только охлажденные и упакованные продукты и регулярно размораживайте холодильник;
- установите температуру в холодильнике на $+7^{\circ}\text{C}$, а в морозильнике — на -18°C — этого вполне достаточно.

Памятка по энергосбережению



*Советы по рациональному
использованию энергии,
которые сэкономят
Ваш семейный бюджет*

ЭЛЕКТРИЧЕСТВО ОПАСНО! НЕ ДЕЛАЙ САМ! ОСТАНОВИ ДРУГА!



ОПАСНО
ЗАЛЕЗАТЬ
НА ЭНЕРГООБЪЕКТЫ



ОПАСНО
ИГРАТЬ
ВБЛИЗИ ЛЭП



ОПАСНО
ВЛЕЗАТЬ
В ТРАНСФОРМАТОРНЫЕ
БУДКИ



ОПАСНО
ИГРАТЬ
ВБЛИЗИ ПРОВОДОВ



ОПАСНО
ПРИБЛИЖАТЬСЯ
К ОБОРВАННОМУ
ПРОВОДУ



ОПАСНО
РЫБАЧИТЬ
ПОД ЛИНИЯМИ
ЭЛЕКТРОПЕРЕДАЧИ



ОПАСНО
САМОСТОЯТЕЛЬНО
РЕМОНТИРОВАТЬ
ЭЛЕКТРОПРИБОРЫ



ОПАСНО
ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ЭЛЕКТРОПРИБОРЫ
РЯДОМ С ВОДОЙ



ОПАСНО
ПРИКАСАТЬСЯ
К ЭЛЕКТРОПРИБОРАМ
МОКРЫМИ РУКАМИ



ОПАСНО
ИГРАТЬ
С ЭЛЕКТРИЧЕСКИМИ
РОЗЕТКАМИ

ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ

Это простые медицинские действия, выполняемые непосредственно на месте происшествия, в кратчайшие сроки после травмы. Она оказывается, как правило, не медиками, а людьми, находящимся в момент происшествия непосредственно на месте происшествия или вблизи от него.



ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ

Оказывающий помощь должен уметь:

1. быстро и правильно оценивать ситуацию, ориентироваться в экстремальных условиях;
2. оценивать состояние пострадавшего, диагностировать вид, особенности поражения (травмы);
3. правильно осуществлять весь комплекс мероприятий по экстренной реанимационной помощи (там же выполнение искусственного дыхания «изо рта в рот»), временной остановки кровотечений, накладывание повязки и транспортировочных шин при переломах костей;
4. пользоваться аптечкой первой помощи
5. определять необходимость вызова скорой медицинской помощи, медицинского работника



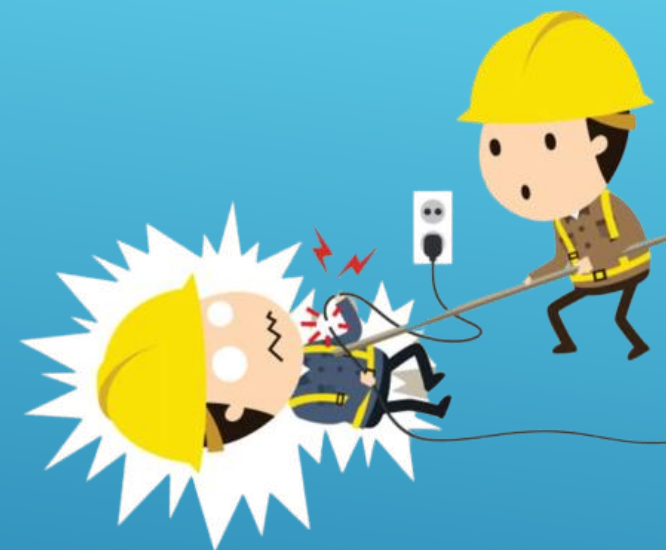
НОМЕРА ВЫЗОВА СКОРОЙ ПОМОЩИ

103 - станция Скорой помощи
населенного пункта, где
находитесь

112 - единый номер вызова
экстренных оперативных
служб с переключением на
Скорую



ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ПРИ ПОРАЖЕНИИ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ



ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ПРИ ПОРАЖЕНИИ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ

При поражении электрическим током необходимо как можно скорее освободить пострадавшего от действия тока, так как от продолжительности этого действия зависит тяжесть получения травмы.

Прикосновение к токоведущим частям, находящимся под напряжением, вызывает в большинстве случаев непроизвольное судорожное сокращение мышц и общее возбуждение, которое может привести к нарушению и даже к полному прекращению деятельности органов дыхания и кровообращения.

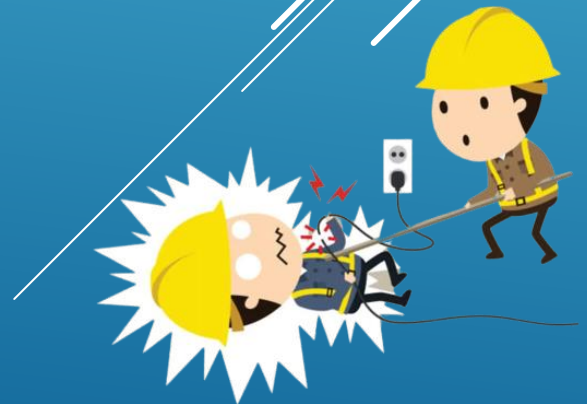


ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ПРИ ПОРАЖЕНИИ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ

Освобождение пострадавшего от
токоведущих частей.

При освобождении пострадавшего следует воспользоваться:

- ▶ канатом;
- ▶ полкой;
- ▶ доской;
- ▶ каким-либо другим сухим предметом, не проводящим электрический ток;
- ▶ можно также оттянуть его за одежду (если она сухая и отступает от тела).



ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ПРИ ПОРАЖЕНИИ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ

После освобождения пострадавшего от действия электрического тока необходимо оценить его состояние. Признаки, по которым можно быстро определить состояние пострадавшего, следующие:

- 1) сознание: ясное, отсутствует, нарушено (пострадавший заторможен, возбужден);
- 2) цвет кожных покровов и видимых слизистых (губ, глаз): розовые, синюшные, бледные;
- 3) дыхание: нормальное, отсутствует, нарушено (неправильное, поверхностное, хрипящее);
- 4) пульс на сонных артериях: хорошо определяется (ритм правильный или неправильный), плохо определяется, отсутствует;



ПРИЕМЫ ПРОВЕДЕНИЯ РЕАНИМАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Виды смерти:

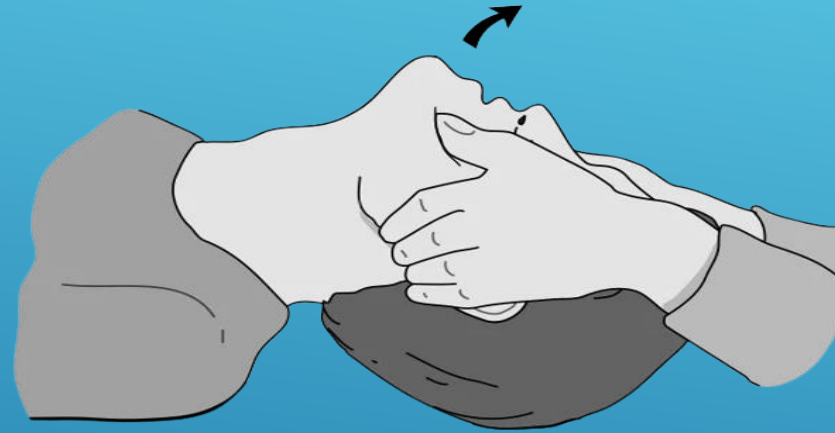
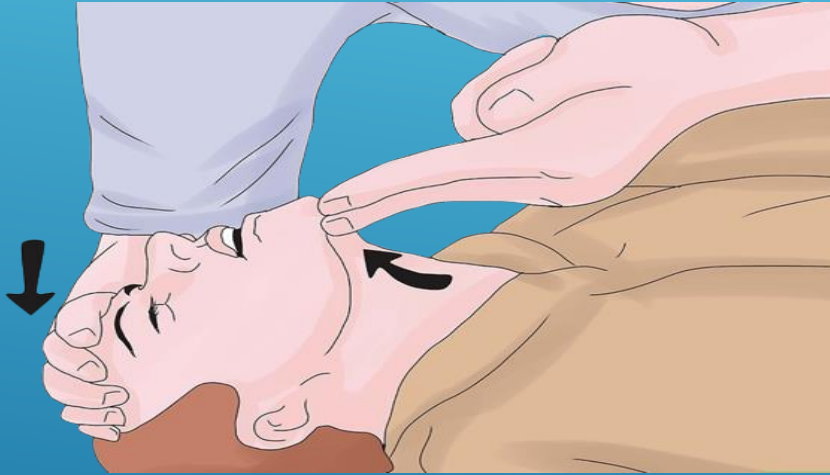
- ▶ Клиническая - это обратимый этап умирания, наступающий в момент прекращения сердечной и дыхательной деятельности.
- ▶ Биологическая - это необратимый процесс гибели клеток важнейших органов, при которой оживление организма, как целостной системы невозможно.

Биологическая смерть может быть физиологической и патологической



ПРИЕМЫ ПРОВЕДЕНИЯ РЕАНИМАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

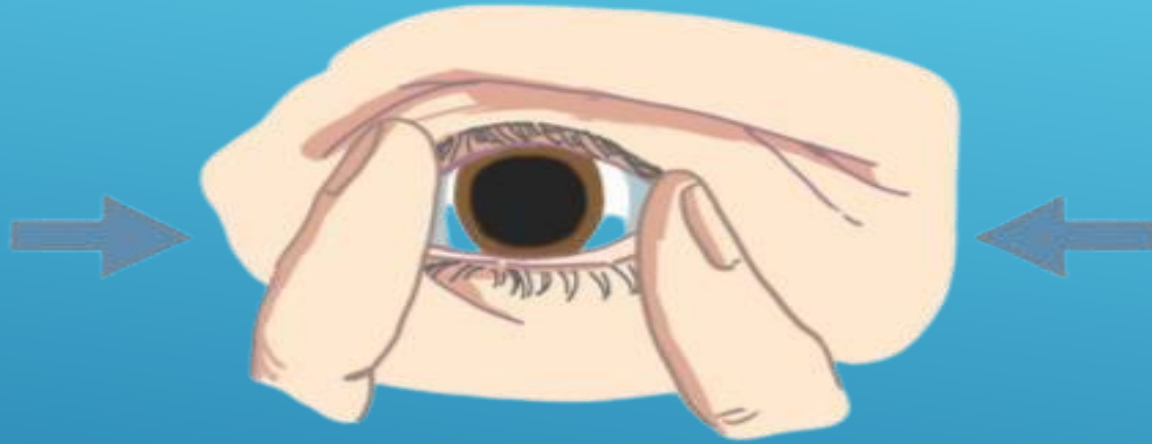
Методы запрокидывания головы.



ПРИЕМЫ ПРОВЕДЕНИЯ РЕАНИМАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ



ПРИЕМЫ ПРОВЕДЕНИЯ РЕАНИМАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ КРОВОТЕЧЕНИИ

Виды кровотечений:

- ▶ Наружное. Чаще всего наблюдаются кровотечения из ран, а именно:
 - капиллярное - при поверхностных ранах, при этом кровь из раны вытекает каплями;
 - венозное - при более глубоких ранах, например, резаных, колотых, происходит обильное вытекание крови темно-красного цвета;
 - артериальное - при глубоких рубленых, колотых ранах; артериальная кровь ярко-красного цвета бьет струёй из поврежденных артерий, в которых она находится под большим давлением;
 - смешанное - в тех случаях, когда в ране кровоточат вены и артерии, чаще всего такое кровотечение наблюдается при глубоких ранах.
- ▶ Внутренне. Кровотечения из внутренних органов (представляет собой большую опасность).



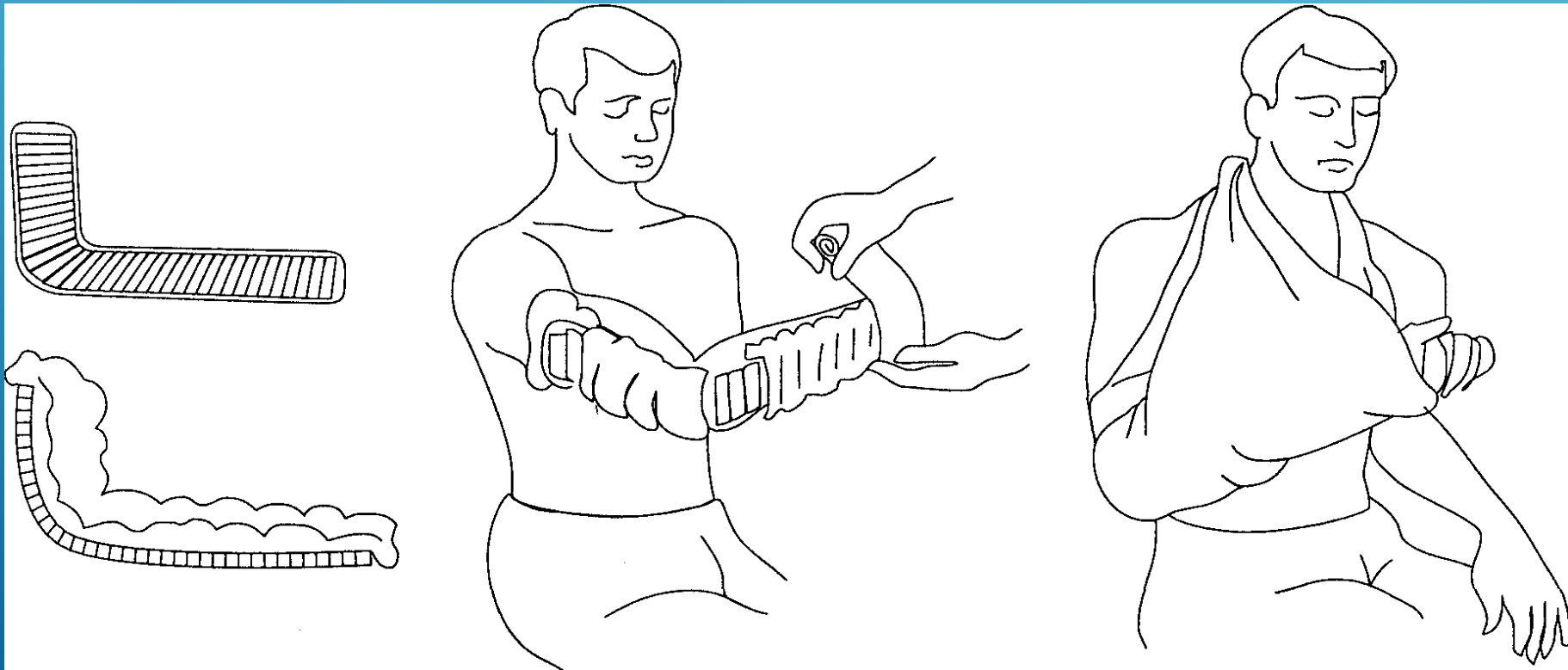
ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ КРОВОТЕЧЕНИИ

Для остановки кровотечения повязкой необходимо:

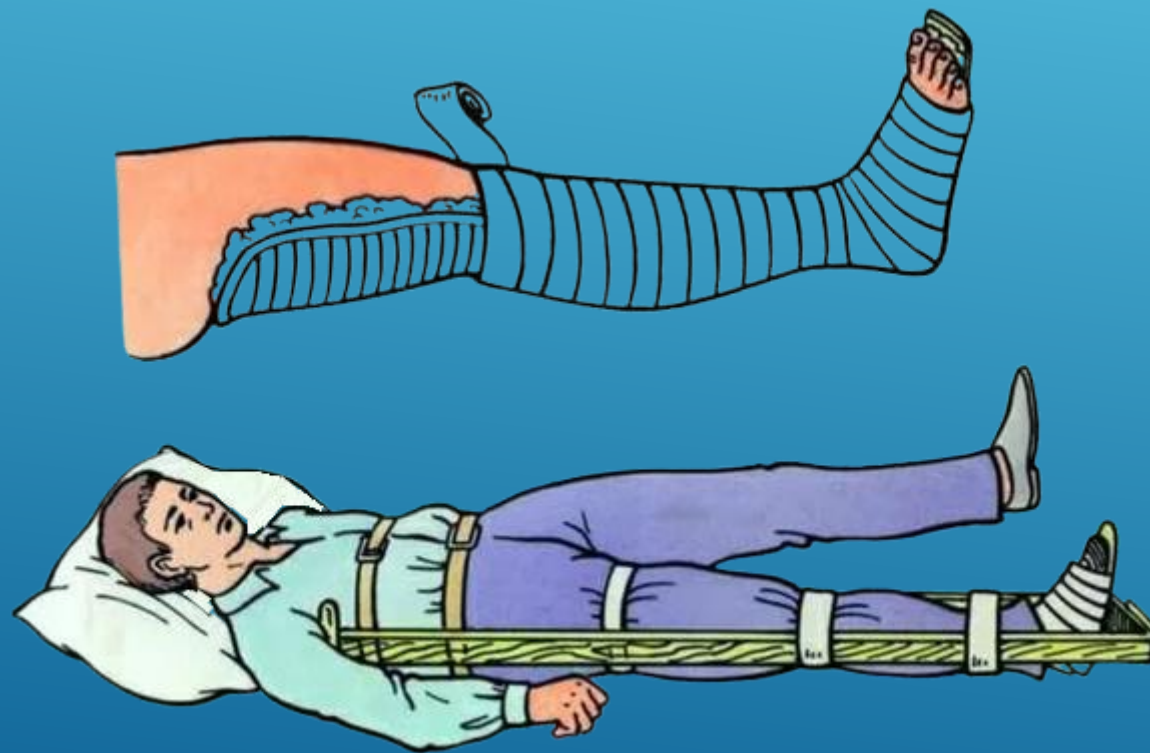
- ▶ поднять раненую конечность;
- ▶ закрыть кровоточащую рану перевязочным материалом (из пакета), сложенным в комочек, и придавить сверху, не касаясь пальцами самой раны;
- ▶ в таком положении, не отпуская пальцев, держать 4-5 минут. Если кровотечение остановится, то, не снимая наложенного материала, поверх него наложить еще одну подушечку из другого пакета или кусок ваты и забинтовать
- ▶ при сильном кровотечении, если его невозможно остановить давящей повязкой, следует сдавить кровеносные сосуды, питающие раненую область, пальцами, жгутом или закруткой либо согнуть конечности в суставах. Во всех случаях при большом кровотечении необходимо срочно вызвать врача и указать ему точное время наложения жгута (закрутки).



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПЕРЕЛОМАХ, ВЫВИХАХ, УШИБАХ И РАСТЯЖЕНИИ СВЯЗОК



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПЕРЕЛОМАХ, ВЫВИХАХ, УШИБАХ И РАСТЯЖЕНИИ СВЯЗОК



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОЖОГАХ

Ожоги бывают:

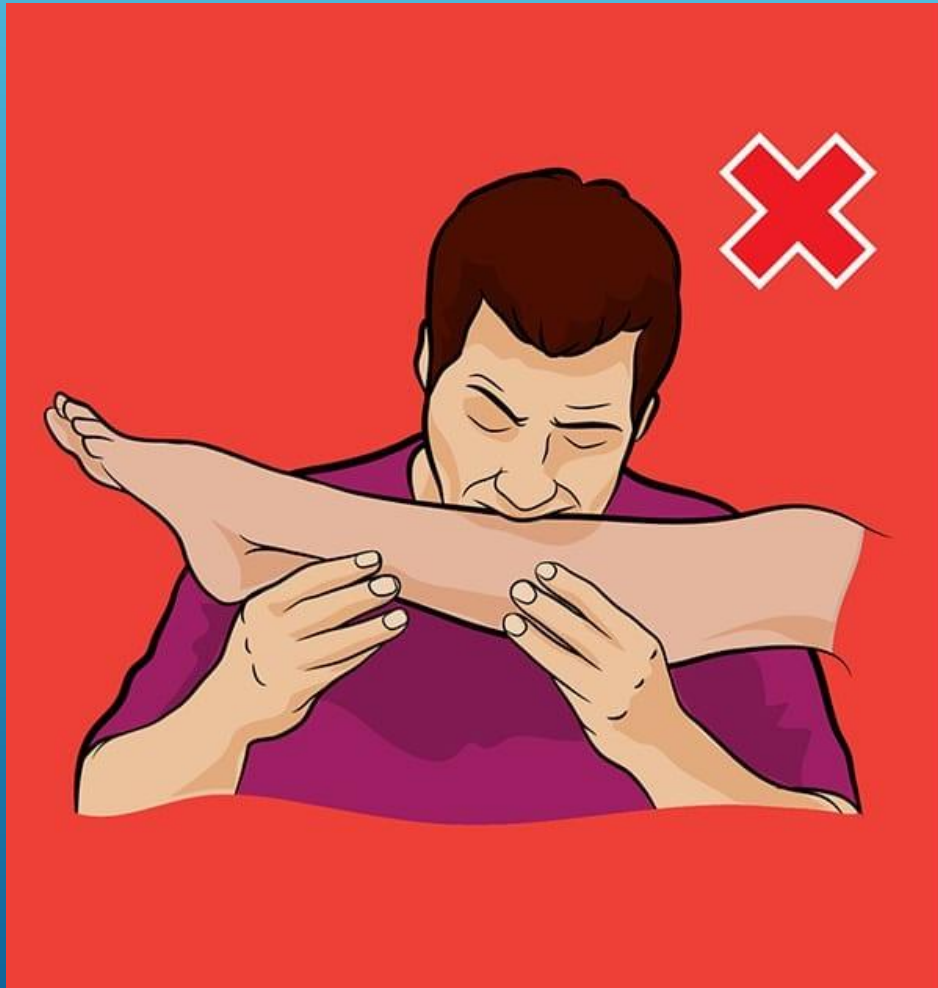
- ▶ термические - вызванные пламенем, горячим паром, горячими жидкостями (вода, масла), горючими смесями, расплавленным металлом;
- ▶ химические - вызванные кислотами, щелочами, химически активными веществами и смесями, препаратами бытовой химии, аэрозолями и др.;
- ▶ электрические - воздействием электрического тока или электрической дуги.

По глубине поражения все ожоги делятся на четыре степени:

- ▶ первая - покраснение и отек кожи;
- ▶ вторая - водяные пузыри;
- ▶ третья - омертвление поверхностных и глубоких слоев кожи;
- ▶ четвертая - обугливание кожи, поражение мышц, сухожилий и костей.



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УКУСАХ ЖИВОТНЫХ



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УКУСАХ НАСЕКОМЫХ

Как защититься от клещей и что делать, если вас всё-таки укусили

Защита:

1

Само- и взаимоосмотр как можно чаще

2

Светлая однотонная одежда. Как можно меньше открытых участков тела

3

Репелленты (по инструкции)

4

Вакцинация: делается как минимум за месяц до начала клещевой активности



После укуса:

1

Достать клеща (лучше обратиться в медучреждение)

2

Доставить клеща на исследование



3

Обратиться к врачу для проведения необходимой профилактики



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

