

## Памятка: действия населения при паводке

Ввиду обильных снегопадов в текущем году ожидается сильный паводок. Необходимо помнить о том, как себя вести в условиях паводка.

**Действия до ЧС.** В период наводнений и паводков связь (телефонная, звуковая) в квартирах и на рабочих местах должна действовать круглосуточно, так как население оповещается заблаговременно.

- Ознакомьтесь с сигналами оповещения, мерами и правилами эвакуации, подготовьтесь к ней заранее.
- В случае риска наводнения отключите электричество, все нагревательные приборы и газ, печи.
- Перенесите мебель, электрооборудование и личные вещи на верхние этажи, или более возвышенные места (чердаки и т.д.)
- Положите токсичные вещества, такие как пестициды и инсектициды, в надежное место (не подверженное воздействию воды), чтобы не вызвать загрязнения.
- Во дворе дома закрепите вещи и предметы, уберите все, что может быть унесено водой.
- Эвакуируйте домашний скот в безопасное место.
- В недоступном для воды месте сделайте запас теплых вещей, еды, питьевой воды, лекарств.
- Подготовьте плавсредства (лодки, плоты из бревен и подручного материала).

**Действия во время ЧС.** Если вы в доме:

- Сохраняйте спокойствие, слушайте радио, выполняйте все указания штаба ГО гражданской обороны.
- Предупредите соседей и помогите детям, старикам, больным и инвалидам в решении вопросов личной безопасности.
- Жители первых этажей должны подняться на верхние этажи, взяв с собой самое необходимое (теплые вещи, продукты, документы, лекарства, деньги), жители одноэтажных домов должны занять чердачные помещения, крыши или возвышенные места, при невозможности эвакуации в безопасные районы
- Покиньте дом, как только получите распоряжение об эвакуации от спасательных службы и следуйте к сборному эвакуационному пункту.
- Для эвакуации пользуйтесь маршрутом, назначенным спасательными службами. Не пытайтесь «срезать путь» – вы можете попасть в опасное место и оказаться в ловушке.

•Если вода резко поднимается, то нужно как можно быстрее занять безопасное место и запастись любыми предметами, которые могут помочь для эвакуации. Кроме лодок, плотов и надувных матрасов подойдут бочки, бревна, щиты, двери, обломки деревянных заборов, автомобильные камеры.

•До прибытия спасателей или спада воды надо оставаться на верхних этажах и крышах, на деревьях или других возвышениях. Чтобы спасатели могли быстрее найти потерпевших, нужно в светлое время суток вывешивать на высокое место белое или цветное полотно, а в темноте подавать световые сигналы. •Обезопасьте домашних животных, обеспечьте их водой и питанием.

•Берите с собой только то, что абсолютно необходимо (аптечку первой помощи, документы, медикаменты).

•Оказавшись в воде, сбросьте тяжелую одежду и обувь, воспользуйтесь плавающими поблизости или возвышающимися над водой предметами. Лучше плыть под углом к течению, постепенно приближаясь к берегу. Необходимо быть очень внимательным, чтобы не удариться о предметы, скрытые под водой или плывущие рядом. В залитом водой кустарнике, в густой высокой траве не следует делать резких движений – можно запутаться. В этом случае лучше плыть на спине. При появлении в ноге судорог надо с усилием выпрямить ее, пяткой вперед и за большой палец потянуть на себя.

•Увидев тонущего, для его спасения подплыть к нему сзади, следя за тем, чтобы он не схватил вас за руки, ноги, шею или туловище и не потянул вас на глубину. Брать его можно за воротник, голову, предплечье или подмышки, повернув лицом вверх. Плыть с утопающим следует на боку или спине, работая ногами и свободной рукой. На лодке к тонущему человеку подходят против течения, а поднимать его лучше с кормы. Если в воде оказались несколько человек, в первую очередь подбирают детей и тех, кто нуждается в немедленной помощи, остальным подаются плавсредства.

•Первая помощь людям, подобранным на поверхности воды, заключается в следующем: их надо переодеть в сухое белье, тепло укутать и дать успокаивающее средство, а извлеченные из-под воды пострадавшие нуждаются в искусственном дыхании.

### **Если Вы в машине:**

•Избегайте езды по залитой дороге, – вас может снести течением.

•Если вы оказались в зоне затопления, а машина сломалась, покиньте ее и вызовите помощь. Действия после ЧС.

•Достаньте аптечку первой помощи, помогите раненым.

•Слушайте радио и следуйте инструкциям спасательных служб.

•Соблюдайте осторожность, вернувшись в дом. Проверьте, надежны ли его конструкции (стены, полы).

•Обнаружив в доме и вокруг него лужу стоячей воды, немедленно залейте ее 2 литрами отбеливателя или засыпьте хлорной известью.

• Не отводите всю воду сразу: (это может повредить фундамент) – каждый день отводите только около трети общего объема воды.

• Не живите в доме, где осталась стоячая вода.

• Опасайтесь электрического удара – если слой воды на полу толще 5 см., носите резиновые сапоги.

• Убедитесь в том, что электрические кабели не контактируют с водой. В затопленных местах немедленно отключайте электропитание на распределительных щитах, если вы этого еще не сделали.

• Если пол у электрощита влажный, накройте его сухой доской и стойте на ней. Чтобы отключить электричество, воспользуйтесь сухой палкой.

• Если вы подозреваете, что питьевая вода в колодце или колонке загрязнена, используйте воду, заранее запасенную в бутылках, или же кипятите ее в течение 5 минут. Также можно добавить 2 капли хлорного отбеливателя на 1 литр загрязненной воды и после этого отстаивать воду в течение 30 минут.

• Вымойте или обеззаразьте загрязненную посуду и столовые приборы, используя для этого кипяток или отбеливатель (чайную ложку отбеливателя на раковину, наполненную водой).

• Не поднимайте температуру воздуха в доме выше 4 град.С прежде чем не будет отведена вся стоячая вода.

• Очистите дом от всех обломков и пропитанных водой предметов.

• Уберите оставшиеся ил и грязь, выбросьте загрязненные постельные принадлежности, одежду, мебель и другие предметы.

• Протрите все поверхности в доме. При этом обеспечьте хорошую вентиляцию, чтобы очистить воздух от токсичных испарений. Прибрежная обстановка может заставить людей пересечь в лодки, что влечет за собой опасность неожиданно оказаться в холодной воде. Не всегда спасательные средства оперативно оказываются под рукой. В таких случаях человек должен уметь максимально рассчитывать на самого себя. Надо помнить и придерживаться ряда правил и рекомендаций:

« Обычный человек в одежде может находиться в воде с температурой 7 - 8 градусов до 3 - 4 часов, в воде с температурой 3 - 4 градуса - до 1,5 - 2 часов без ущерба для жизни и здоровья. Самое главное - верить, что это возможно.»

Оказавшись неожиданно в воде, постарайтесь зацепиться за какую-нибудь точку опоры и перетерпите первые неприятные ощущения от холодной воды. Никаких резких движений, подавите в себе внутреннюю панику. Через 30 - 40 секунд вы перестанете остро чувствовать холод, почувствовав легкое внутреннее тепло. Оставьте на себе нижнее белье, носки, перчатки, головной убор. Помните: от 40 до 60 % тепла уходит через голову, поэтому не снимайте головной убор, даже мокрый. Неприятные (болезненные) ощущения в пальцах рук и ног. Они быстро пройдут после выхода из

воды. Однако сила кистей рук и ступней ног снижается в несколько раз (3 -5). Даже не пытайтесь делать та физические усилия, которые доступны вам в обычных условиях.

«Оказавшись в воде, оцените обстановку - что лучше для вас: плыть к берегу или держаться за лодку (льдину) и ждать помощи, или дрейфовать вместе с лодкой (льдиной) и в удобном месте выбраться на берег. Не пытайтесь после длительного нахождения в холодной воде подняться из воды по веревочной лестнице - можете сорваться, не делайте резких движений - можете повредить суставные связки.»

Если вы приняли решение плыть самостоятельно, не делайте резких движений, следите за дыханием - оно должно быть ровным, в движении массируйте пальцы рук и ног. Постоянно контролируйте направление вашего продвижения, иначе дистанция до спасительного берега может значительно увеличиться. Опасайтесь острого льда - здесь вас подстерегает двойная опасность:

1. Холодная вода анестезирует поверхностные участки тела, и даже глубокие порезы
2. Холодная вода значительно замедляет процесс свертывания крови, и рана постоянно кровоточит. Очень часто люди в воде гибнут не от холода, а от кровопотерь. Не пытайтесь выбраться на заведомо тонкий лед: даже выбравшись на него, вы все равно провалитесь под лед. Осторожно проламывая его.