

Департамент образования и науки Брянской области  
Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего  
профессионального образования  
«Клинцовский социально-педагогический колледж»

**Шамбер Екатерина Александровна**

Специальность 050601  
Музыкальное образование  
Курс 2, группа 421  
Форма обучения очная

**Правила поведения в экстремальных ситуациях**

Реферат

Преподаватель:  
Космачев В.К.

---

Клинцы

2019

## Содержание

<b>ЭПИДЕМИИ .....</b>	<b>3</b>
<b>Боевые действия .....</b>	<b>7</b>
<b>Общественные беспорядки.....</b>	<b>9</b>
<b>Захват заложников.....</b>	<b>10</b>
<b>Правила поведения в экстремальных ситуациях.....</b>	<b>12</b>
<b>Что делать, если пожар в квартире .....</b>	<b>13</b>
<b>Получение информации об эвакуации .....</b>	<b>14</b>
<b>Поведение в толпе .....</b>	<b>14</b>

## ЭПИДЕМИИ

Широкое распространение инфекционного (заразного) заболевания, значительно превышающее обычно регистрируемый на данной территории уровень заболеваемости, называется эпидемией. Эпидемия возникает, когда возбудитель заболевания распространяется в восприимчивой популяции. На интенсивность эпидемического процесса влияют многие факторы окружающей среды. Если инфекционное заболевание постоянно возникает у жителей данной местности, то любые вновь прибывшие восприимчивые поселенцы, контактируя с основным населением, вскоре будут заражены, особенно это касается детей. Если в каждый данный момент больна лишь малая часть населения, и существенных колебаний при этом не наблюдается, то этот неизменно стабильный уровень распространения инфекции позволяет отнести данное инфекционное заболевание к эндемическим для населения определенной местности. Если население какой-либо части света избавлено от контакта с данной инфекцией в течение продолжительного времени, среди него значительно возрастает число лиц, восприимчивых к соответствующему возбудителю. Появившись, инфекция может почти одновременно поразить население обширных зон, вызывая массовые эпидемии. Такое распространение заболевания называют пандемией. В прошлые времена эпидемии чумы, холеры, сыпного тифа, оспы приводили к массовой гибели людей. Так, в Средние века эпидемии чумы были столь опустошительными, что название этого конкретного заболевания в переносном смысле стало синонимом всяческих несчастий. Следующие одна за другой чумные пандемии XIV в. погубили четверть тогдашнего населения Европы. Тщетной оказалась карантинная изоляция путешественников и прибывающих кораблей. Теперь известно, что чума — заболевание диких грызунов, в частности крыс, которое передается блохами. Блохи заражают людей, живущих в непосредственной близости от зараженных крыс — резервуара инфекции. При бубонной чуме передача инфекции от человека к человеку начинается только с развитием у больного крайне заразной легочной

формы заболевания. Наиболее типичные признаки инфекционных заболеваний — озноб, жар, повышение температуры.

При стихийных бедствиях и крупных катастрофах обычно происходит скапливание людей, нарушаются нормы и правила общежития, что и обуславливает массовость заболевания гриппом, дифтерией, ангиной. К инфекциям кишечной группы относятся: дизентерия, брюшной тиф, холера, вирусный гепатит, сальмонеллез, ботулизм и др. Для всех этих инфекций общим является механизм передачи возбудителя болезни через рот с пищей или водой и поражение кишечного тракта, хотя для таких инфекций, как ботулизм и полиомиелит, наиболее характерным признаком заболевания является поражение центральной нервной системы. Разрушение водопроводных и канализационных сетей, низкая санитарная культура, беспечность и неосмотрительность при пользовании открытыми водоемами приводят к возникновению этих эпидемий. К группе кровяных(трансмиссивных)инфекций относятся: сыпной тиф, чума, малярия, клещевой энцефалит, туляремия и др. Отличительной чертой этой группы инфекций является, прежде всего, механизм передачи инфекций кровососущими насекомыми (блохи, вши, клещи, комары). Больной кровяной инфекцией опасен для здорового человека только тогда, когда имеется кровососущий переносчик. Исключение представляет человек, страдающий легочной формой чумы, так как инфекция в этом случае передается воздушно-капельным путем. Столбняк, сибирская язва, рожа — инфекции наружных покровов, или, как их иногда называют, раневые, являются острыми инфекционными заболеваниями, возникающими в результате проникновения возбудителей этих болезней через поврежденную кожу и значительно реже через поврежденные слизистые оболочки. Основным направлением деятельности по обеспечению эпидемиологической безопасности было и остается профилактическое. При этом комплекс предупредительных мер в отношении инфекционных заболеваний направлен на все три звена (фактора) эпидемиологического процесса — источник инфекции, пути ее передачи и восприимчивый к заболеванию человек. Если исключить хотя бы одно звено из этой

цепи, эпидемиологический процесс прекращается. Следовательно, цель предупреждающих мероприятий — воздействовать на источник, чтобы уменьшить обсеменение внешней среды, локализовать распространение микробов, а также повысить устойчивость населения к заболеваниям. Источником инфекции могут быть: больной человек, больные домашние и дикие животные и птицы, а также кровососущие насекомые. К мероприятиям, проводимым в отношении источника инфекции, относятся раннее активное и полное выявление носителей, их своевременная изоляция, госпитализация и лечение, проведение дезинфекционных мероприятий в очаге. Дезинфекция, или обеззараживание, — это комплекс специальных мероприятий, направленных на уничтожение возбудителей заразных заболеваний в окружающей человека среде. Частными видами дезинфекции являются дезинсекция, под которой понимают уничтожение насекомых и клещей — переносчиков инфекционных заболеваний, и дератизация — истребление грызунов, опасных в эпидемиологическом отношении. Различают дезинфекцию профилактическую, текущую и заключительную.

**Профилактическую дезинфекцию** проводят с целью предупреждения возможности возникновения инфекционных заболеваний или заражения от предметов и вещей, находящихся в общем пользовании. Текущую дезинфекцию осуществляют у постели больного с целью предупреждения рассеивания инфекции (обеззараживание выделений больного и зараженных им предметов).

**Заключительную дезинфекцию** проводят в очаге инфекции после изоляции, госпитализации, выздоровления или смерти больного с целью полного освобождения инфекционного очага от возбудителей заболевания. Следует помнить, что все работы по дезинфекции надо проводить обязательно в средствах индивидуальной защиты (противогазы, респираторы, резиновые перчатки, сапоги, передники), при строгом соблюдении мер безопасности. В зависимости от показаний для дезинфекции применяют биологические, механические, физические и химические методы и средства обеззараживания. Биологический метод исполь-

зуют при очистке сточных вод на полях орошения. К механическим методам относятся: влажная уборка помещений, выколачивание одежды и постельных принадлежностей, побелка и покраска помещений, мытье рук. К числу физических методов относятся: облучение солнечными лучами и ультрафиолетовыми излучателями, проглаживание горячим утюгом, сжигание мусора и предметов, обработка кипятком или нагревание до кипения. К химическим средствам и методам относится обеззараживание воды, помещений, выделений больных, туалетов и др. лизолом, карболовой кислотой, хлорной известью в виде 0,2–0,5, 2–3, 5–10% водных растворов и в сухом виде. Дезинсекционные мероприятия условно делят на профилактические и истребительные.

**К профилактическим относятся:** содержание в чистоте жилищ и подсобных помещений, расчистка водоемов и др. Истребительные мероприятия проводят физическими и химическими методами. Весьма важен контроль и второго звена эпидемиологического процесса — путей передачи возбудителя. В целях предупреждения распространения инфекционных заболеваний и ликвидации возникшего очага проводится комплекс изоляционно-ограничительных мероприятий, называемых карантином и обсервацией. Режим карантина предусматривает полную изоляцию района инфекционных заболеваний. Из него запрещается выходить людям, выводить животных, вывозить имущество. До особого распоряжения прекращают работу культурно-просветительные и учебные заведения, торговые предприятия. Снабжение населения продуктами питания производится через специальные пункты под строгим медицинским контролем. Комплекс карантинных мероприятий обязательно включает дезинфекцию местности и всех предметов и объектов в очаге заражения, полную санитарную обработку, а при необходимости дератизацию и дезинсекцию, если грызуны и членистоногие служат источниками и переносчиками возбудителей болезней. На территории, прилегающей к зоне карантина, устанавливается режим обсервации — усиленного медицинского наблюдения. Он вводится и в тех случаях, когда нет необходимости в более строгом карантинном режиме. Обсервация предусматривает

ограничение въезда, выезда и транзитного проезда через очаг заражения, запрещение вывоза из него какого-либо имущества без предварительного обеззараживания, а также ограничение общения населения. При необходимости выезд людей из очага заражения разрешается только после проведения профилактики и специальной обработки. При обсервации, кроме того, усиливается противоэпидемический режим работы медицинских пунктов (лечебных учреждений) и медицинский контроль за проведением санитарно-гигиенических мероприятий в очаге заражения. Продолжительность карантина и обсервации устанавливается на срок инкубационного периода обнаруженного заболевания и исчисляется с момента изоляции последнего больного и завершения дезинфекционных мероприятий в очаге заражения. Снимается карантин по истечении срока максимальной инкубации при отсутствии за это время повторных заболеваний (при особо опасных инфекциях — по окончании максимального инкубационного периода после выздоровления и выписки последнего больного из больницы). Профилактические меры, направленные на третье звено эпидемиологического процесса — восприимчивость населения, заключаются в повышении устойчивости населения к возбудителям инфекции путем массовой иммунизации предохранительными вакцинами, введением специальных сывороток. При этом ни в коем случае не следует уклоняться от прививок и принятия лекарств, предупреждающих заболевание.

## **Боевые действия**

Прежде всего, в случае если вы оказались на территории ведения боевых действий, следует иметь в виду, что на этой территории действуют совершенно другие законы и правила жизни, а главным действующим лицом, командиром и начальником для вас является вооруженный солдат. Так, например, все правила дорожного движения могут быть сведены к двум формулам: «Преимущественное право проезда имеет военная техника» и «Главным регулировщиком дорож-

ного движения является военная автоинспекция». Чтобы снизить угрозу для вашей жизни при нахождении на территории ведения боевых действий, необходимо соблюдение следующих основных правил поведения.

- Старайтесь не выходить на улицу без чрезвычайной необходимости, а в случае если нужда заставила вас покинуть дом, не забудьте захватить с собой удостоверение личности. Чтобы не оказаться под подозрением, не берите с собой бинокли, радиотелефоны, предметы военной амуниции и, тем более, оружие или боеприпасы. Лучше возьмите с собой сигареты (даже если вы не курите), они пригодятся при общении с солдатами.
- При передвижении держитесь подальше от военнослужащих и скопления людей и техники. При проверке у вас документов военным патрулем избегайте резких движений и провоцирующих реплик в его адрес. Разумнее всего быть терпеливым и лояльным, учитывая психологическое состояние солдат и офицеров в условиях военного времени. Не проявляйте и излишнего любопытства и остерегайтесь собирать оперативную информацию об обстановке, если она не касается вашей безопасности.
- Во время передвижения по простреливаемой местности на машине в любой момент будьте готовы немедленно покинуть ее. Поэтому обходите без ремней безопасности и, по возможности, занимайте место возле дверей. Обязательно возьмите с собой аптечку, она может пригодиться не только вам, но и тем, к кому вы едете. Особенного отношения требует передвижение по местности, не контролируемой войсками, так как она может быть заминирована. То же относится и к посторонним вещам и предметам, встреченным вами на пути.
- При возникновении перестрелки, а также в случае авиационного налета или артиллерийского обстрела постарайтесь немедленно спрятаться в укрытии. При этом во время перестрелки пробираться в

укрытие необходимо ползком, а не бежать, так как в этом случае огонь может быть направлен на вас. Укрытиями от артиллерийских и авиационных ударов могут служить бомбоубежища, подвалы зданий, станции метро, подземные переходы. Укрыться от оружейной стрельбы можно за выступом здания, каменными ступенями крыльца, фонтаном, памятником, чугунном основании фонарного столба, даже за бетонной урной или бордюрным камнем.

## **Общественные беспорядки**

Никто из нас не застрахован от толпы, а вместе с ней и от общественных беспорядков. Поэтому, чтобы обезопасить себя во время общественных беспорядков, вы должны придерживаться следующих правил поведения. Если вы находитесь дома, а с улицы послышалась стрельба, то лучше всего не подходить к окну, а постараться зашторить его с помощью палки или швабры. Старайтесь не подниматься выше уровня подоконника и не входите в комнату, со стороны которой слышны выстрелы. Это связано не только с угрозой прямого попадания пули, осколков или снаряда, но и с опасностью рикошета. Если стрельба застала вас на улице, лягте на землю и постарайтесь отползти за укрытие (угол дома, остановка и т.п.). Идеальным местом спасения является подземный переход. Если поблизости укрытия не окажется, то закройте голову и лежите смирно. Бежать при стрельбе опасно, стреляющие могут принять вас за противника. Когда все утихнет, вы сможете подняться и продолжить свой маршрут. В случае если вы случайно, из любопытства или сознательно попали в толпу (митинг, шествие, демонстрация и т.п.), и в это время в ней начались беспорядки, постарайтесь держаться подальше от центра толпы, от милиции, а также от стеклянных витрин, решеток, заборов и других мест, где можно получить травму. Если вы что-то выронили или потеряли, не пытайтесь найти и тем более поднять, это, во-первых, связано с риском для жизни, а во-вторых, все равно бесполезно. Всячески удерживайте равновесие и старайтесь не упасть. Но если вы все же упали, следует

защитить голову руками и попытаться немедленно встать. Для этого следует быстро подтянуть к себе ноги, сгруппироваться и рывком подняться, используя движение толпы. Конечно, встать в толпе очень сложно, но иногда это удается. Чтобы избежать случайного удушения, постарайтесь снять галстук, шарф, убрать волосы под пальто или куртку. Если есть возможность, то застегнитесь, подтяните пояс. Руки должны быть свободными, согнутыми в локтях и прижатыми к туловищу. Толчки сзади надо принимать на локти, диафрагму защищать напряжением рук. И главное — не теряйте самообладания. Если вас задержали сотрудники милиции, не пытайтесь доказать на месте случайность вашего присутствия или сопротивляться. Соблюдайте выдержку и спокойствие. В случае если вас доставят в отделение милиции, попросите оперативного дежурного сообщить по телефону вашим родственникам или друзьям, где вы находитесь.

### **Захват заложников**

В последние годы во всем мире участились случаи захвата заложников. Эти преступления, как правило, сопровождаются оскорблением чести и достоинства захваченных граждан, причинением им моральных и физических страданий, телесных повреждений или даже смертью. Поэтому если вы захвачены преступниками заложником, то следует применять необходимые меры обеспечения безопасности:

- не подвергайте себя излишнему риску и ограничьте всякие контакты с преступниками, особенно если они находятся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;
- будьте покладисты, спокойны и, по возможности, миролюбивы. Внимательно следите за поведением преступников и их намерениями;
- при первой же возможности постарайтесь сообщить о своем местонахождении родным или в милицию;
- не падайте духом и в случае удобной и безопасной возможности спасайтесь бегством;

- во время освобождения группой захвата лучше всего лечь на пол по-дальше от окон и дверей или укрыться (спрятаться).
- Чтобы уменьшить риск похищения необходимо придерживаться следующих мер предосторожности:
- хорошо знать местность, где вы проживаете, ее уединенные участки;
- как можно чаще менять время и маршрут передвижения;
- выбирать маршрут для движения, проходящий через оживленные и хорошо освещенные улицы, избегая при этом кратчайших путей через лес, пустыри, свалки;
- идя по маршруту, стараться держаться на расстоянии от подъездов и подворотен, а также от незнакомых людей, выглядящих подозрительно;
- если чувствуете, что кто-то преследует вас, не стесняйтесь повернуться и проверить свои подозрения. В том случае если эти подозрения подтвердились, меняйте направление, темп ходьбы или спасайтесь бегством;
- не садитесь к незнакомым и малознакомым людям в автомобиль;
- если вы подверглись нападению с целью похищения, поднимите как можно больше шума, чтобы привлечь внимание окружающих и постарайтесь отбиться от нападающих.



Рисунок 1 – Захват заложников

Оказаться заложником можно не только в результате похищения, а, например, при захвате террористами самолета, теплохода, автобуса или другого транс-

портного средства. В захваченном террористами транспортном средстве оставайтесь на своем месте и постарайтесь не привлекать к себе внимания. Не реагируйте на провокационные действия террористов, не задавайте им вопросов и старайтесь не смотреть им в глаза. Без препирательств выполняйте требования террористов и спрашивайте у них разрешения на любые ваши действия. При необходимости симулируйте симптомы болезни или плохого самочувствия, однако, избегайте необдуманных действий, которые могут поставить под угрозу вашу жизнь и жизнь других пассажиров. При штурме транспортного средства группой захвата немедленно ложитесь на пол и лежите до конца операции. Вставайте с пола и покидайте транспортное средство только после команды спецназовцев. Выходите как можно быстрее, при выходе беспрекословно выполняйте все команды группы захвата.

### **Правила поведения в экстремальных ситуациях**

Человек, попадая в чрезвычайные ситуации (природные, техногенные или какие-то другие ситуации) всегда испытывает различные чувства. Часто, оказавшись в экстремальной ситуации, люди гибнут от психологической неподготовленности к чрезвычайным ситуациям – их убивает чувства страха и безысходности. Примерно 12-17 % впадают в панику, переходящую в истерику, 50-70 % не в состоянии разумно, адекватно действовать и выйти из создавшегося положения. И только подготовленные люди не теряются, действуют уверенно и с честью выходят из сложившейся ситуации.

Всегда надо помнить: Единая дежурно-диспетчерская служба «01» или «112» сотовый.



Рисунок 2 – Поведение в экстремальных ситуациях

### **Что делать, если пожар в квартире**

1. Сообщите о пожаре в пожарную охрану по телефону «01».
2. Отправьте на улицу престарелых и детей.
3. Если нет опасности поражения электротоком, приступайте к тушению пожара водой из крана на кухне, ванной или внутренних пожарных кранов; используйте также плотную мокрую ткань, мешковину, брезент и т.д.
4. Струю воды направляйте на очаги наиболее сильного горения. Время от времени меняйте направление струи, чтобы предупредить распространение огня. Не следует лить воду по дыму или в верхнюю часть пламени.
5. При опасности поражения электроэнергией отключите автомат в щитке вашей квартиры, находящийся на лестничной площадке.
6. При тушении горячей мебели распределяйте воду по возможно большей поверхности, охваченной огнём. Горящие занавески, гардины, шторы сорвите и тушите на полу. Также на полу тушите горящую одежду.
7. Горючие жидкости тушить водой нельзя. Тушите землёй, а если их нет - накройте горящее пятно смоченной в воде плотной тяжёлой тканью.
8. Горящую электропроводку под током забрасывайте сухим песком или тушите углекислотным огнетушителем.
9. При пожаре ни в коем случае не открывайте окна и двери, так как поток воздуха способствует распространению огня.



Рисунок 3 – Пожар в квартире

## Получение информации об эвакуации

Сообщение об эвакуации может поступить не только в случае обнаружения взрывного устройства и ликвидации последствий 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.

Таблица 1 – Получение информации об эвакуации

Эвакуация, если находитесь в квартире	1) Возьмите личные документы, деньги, ценности
	2) Отключите электричество, свет, воду
	3) Окажите помощь в эвакуации пожилых и тяжело больных людей
	4) Обязательно закройте входную дверь на замок.

Не допускайте паники, истерики 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.

## Поведение в толпе

- Избегайте больших скоплений людей.

- Не присоединяйтесь к толпе, как бы ни хотелось посмотреть на происходящие события.
- Если оказались в толпе, позвольте ей нести Вас, но попытайтесь выбраться из неё.
- Глубоко вдохните и разведите согнутые в локтях руки чуть в стороны, чтобы грудная клетка не была сдавлена.
- Стремитесь оказаться подальше от высоких и крупных людей, людей с громоздкими предметами и большими сумками.
- Любыми способами старайтесь удержаться на ногах.
- Не держите руки в карманах.
- Двигаясь, поднимайте ноги как можно выше, ставьте ногу на полную стопу, не семените, не поднимайтесь на цыпочки.
- Если давка приняла угрожающий характер, немедленно, не раздумывая, освободитесь от любой ноши, прежде всего от сумки на длинном ремне и шарфа.
- Если что-то уронили, ни в коем случае не наклоняйтесь, чтобы поднять.
- Если Вы упали, постарайтесь как можно быстрее подняться на ноги. При этом не опирайтесь на руки (их отдавят либо сломают). Старайтесь хоть на мгновение встать на подошвы или на носки. Обретя опору, "выныривайте", резко оттолкнувшись от земли ногами.
- Если встать не удастся, свернитесь клубком, защитите голову предплечьями, а ладонями прикройте затылок.
- Попав в переполненное людьми помещение, заранее определите, какие места при возникновении экстремальной ситуации наиболее опасны (проходы между секторами на стадионе, стеклянные двери и перегородки в концертных залах и т.п.), обратите внимание на запасные и аварийные выходы, мысленно проделайте путь к ним.
- Легче всего укрыться от толпы в углах зала или вблизи стен, но сложнее оттуда добираться до выхода.
- При возникновении паники старайтесь сохранить спокойствие и способность трезво оценивать ситуацию.
- Не присоединяйтесь к митингующим "ради интереса". Сначала узнайте, санкционирован ли митинг, за что агитируют выступающие люди.

Не вступайте в незарегистрированные организации. Участие в мероприятиях таких организаций может повлечь уголовное наказание.

Во время массовых беспорядков постарайтесь не попасть в толпу, как участников, так и зрителей. Вы можете попасть под действия бойцов спецподразделений.



Рисунок 4 – Поведение в толпе