



# ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ В БЫТУ

Министерство труда и занятости населения Оренбургской области

# Почему важна безопасность во вне рабочее время?

- **Чаще всего люди получают травмы на рабочем месте или вне работы?**



## Правда

- Около 12 млн. россиян ежегодно получают травмы вне рабочее время.
- Из них почти 300 тыс. ежегодно погибают от травм.

## **Наше видение:**

***"В Оренбургской области должны быть здоровые и защищенные работники и их семьи"***

- **Программа обеспечения безопасности во вне рабочее время может помочь защитить вас и вашу семью.**
- **Программа расширяет нашу культуру безопасности за пределы рабочего места.**
- **Любая травма полученная во вне рабочее время оказывает такое же негативное влияние на производство, как и травма, полученная на рабочем месте.**



# Безопасность на воде

**Министерство труда и занятости населения Оренбургской области**

В летний период, как показывает практика, наиболее распространенный способ времяпрепровождения – это отдых вблизи водоемов. Но, к сожалению, пренебрежение правилами безопасности при купании может привести к несчастным случаям.



# Основные причины несчастных случаев на воде

Нетрезвое состояние



Переоценка своих сил и возможностей



Лихачество



Незнание правил поведения в экстремальной ситуации



## **Правила безопасного поведения на водных объектах, помогающие избежать большинства крайне неприятных ситуаций:**

1. Купайтесь только на организованных пляжах.
2. Не ныряйте в незнакомых местах.
3. Не заплывайте за буйки.
4. Не выплывайте на судовой ход и не приближайтесь к судам.
5. Не устраивайте в воде игр, связанных с захватами.
6. Не плавайте на надувных матрасах или камерах.
7. Не купайтесь в нетрезвом виде.



Самая распространенная опасность при нахождении в воде – судороги. Почувствовав, что это произошло, самое главное – не поддаваться панике. Нужно на секунду погрузиться под воду и, распрямив ногу, с силой потянуть на себя ступню за большой палец.



Если у вас на глазах тонет человек перед вами стоят две первоочередные задачи: безопасное извлечение пострадавшего и вызов скорой медицинской помощи.

1. Определите, нет ли под рукой средства, которое можно бросить пострадавшему. Если ничего подходящего не оказалось, к пострадавшему следует добираться вплавь. Подплыв к утопающему, нужно поднырнуть под него и, взяв сзади, транспортировать к берегу.

Учтите, что пострадавший, теряющий сознание от нехватки кислорода, может схватить вас и потащить за собой. В этом случае вам необходимо немедленно нырнуть под воду - инстинкт самосохранения заставит его отпустить вас.

2. Если человек уже погрузился в воду, не прекращайте попыток найти и извлечь его, а затем вернуть к жизни.

3. Вытащив пострадавшего на берег, осмотрите его рот и нос: они могут быть забиты илом или песком (их нужно прочистить пальцами, повернув голову человека на бок).

4. Положите человека животом на свое колено (голову свесить лицом вниз) и, сильно нажав на поясницу, выплесните воду из желудка и дыхательных путей, а затем переверните пострадавшего на спину и начните искусственное дыхание.

5. Если у утонувшего нет сердцебиения, искусственное дыхание сочетают с непрямой массажем сердца. Не прекращайте реанимационных действий до прибытия скорой помощи



# Пожарная безопасность

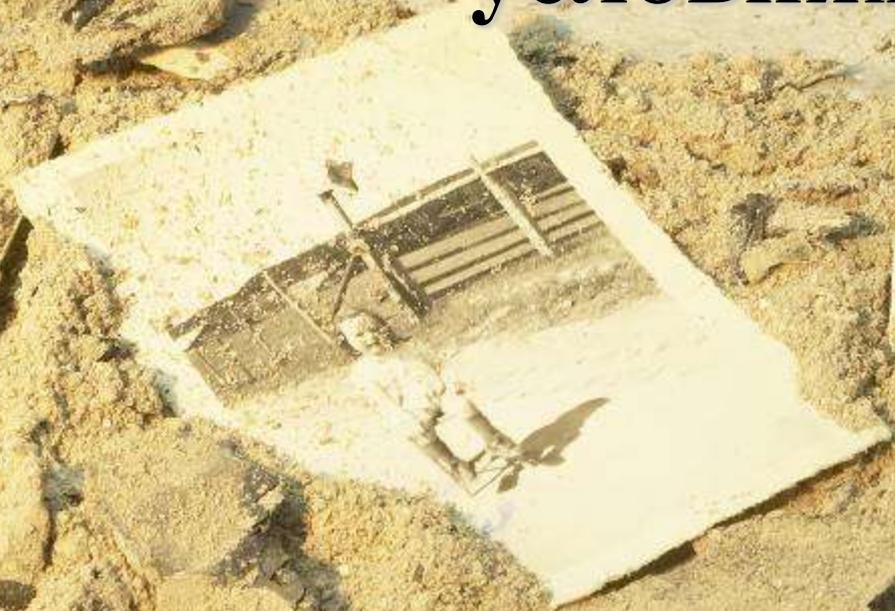
Рекомендации по профилактике  
возникновения пожаров в  
домашних условиях

Министерство труда и занятости населения Оренбургской области

**Высокая цена**

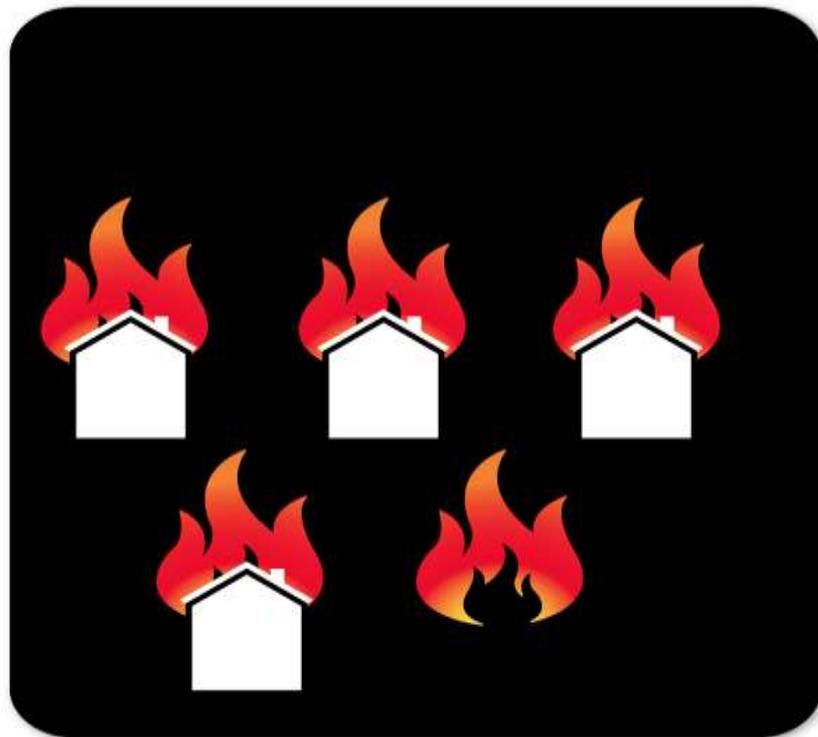
**– Пожары в домашних**

**условиях**



# Высокая цена – Пожары в домашних условиях

- Пожары в условиях дома являются одной из ведущих причин смертности
- Большинство умирает от дыма и токсичных газов, а не от ожогов
- Основной причиной возникновения пожара является неосторожное курение



В жилых домах гибнет около 90% от общего количества погибших при пожарах

# Высокая цена – Пожары в домашних условиях

- Большая часть всех смертей травм при пожарах в домашних условиях происходит в домах, где отсутствуют детекторы дыма.
- Установка дома детекторов дыма в два раза повышает ваши шансы выжить в случае пожара.



# Что вы можете сделать чтобы защитить свою семью

## Детекторы дыма:

- Безусловно, это не является достаточным.
- Своевременно тестируйте вашу систему оповещения заменяя вышедшие из строя элементы.

## Огнеопасные материалы:

- Храните спички, зажигалки и свечи в не доступном для детей месте.
- Курение опасно. Никогда не курите в постели. Убедитесь, что пепел потушен и не несет угрозу.

## Огнетушители:

- Держите универсальный огнетушитель на кухне, вблизи открытых источников огня.
- Держите огнетушитель в гараже или в других местах где может начаться пожар.
- Изучите инструкцию по применению огнетушителя.

Что может быть **дороже?**



Министерство труда и  
занятости населения  
Оренбургской области



# Травматизм в зимний период

Рекомендации по профилактике травматизма во время гололеда

Министерство труда и занятости населения Оренбургской области

**Зима – это не только пушистый снег, веселые детские игры во дворе, зимние виды спорта. Это еще и переменчивая погода: то снегопад, то оттепель, то метель, то гололед. И все это зачастую способствует получению гололедных травм**



## Во избежание получения травм следуйте простым правилам:

- В гололед носите обувь с толстой рельефной подошвой, широкой носовой частью, низким устойчивым каблуком;
- Надо очень аккуратно двигаться, стараясь обходить места, покрытые ледяной коркой и не обработанные противоскользящими реагентами;
- По возможности держите руки свободными (не носите тяжелые сумки, избавьтесь от привычки держать руки в карманах). Это позволит удержать равновесие, если Вы поскользнетесь;
- Будьте осторожны при переходе через дорогу, соблюдайте правила дорожного движения, избегайте ходить в плохо освещенных местах;
- В морозную погоду откажитесь от тесной обуви и одежды, ювелирных украшений (колец, браслетов, сережек);
- Носите теплую, удобную одежду из натуральных материалов. Следует помнить, что одежда должна не греть человека, а сохранять имеющееся тепло;
- Зимой обязательно нужно надевать головной убор. При замерзании головы человек может приобрести тугоухость, а то и совсем потерять свой слух.

**Наиболее травмоопасными местами являются обледеневшие тротуарная плитка, ступеньки подъездов и подземных переходов. Значительная часть травм связана с остановками общественного транспорта. Люди очень часто поскользываются и падают при входе в автобус или троллейбус или при выходе из него.**



**Наезд на пешехода в зимнее время – очень частое зимнее ДТП. Причиной этому являются плохая освещенность дорог и пешеходных переходов, низкая культура поведения и одежда темного цвета.**

# Пешеходам

➤ Прежде чем начинать переход через дорогу, убедитесь, что водители движущихся автомобилей вас видят.

➤ Если у Вас есть ребенок, то покупайте ему зимнюю одежду со светоотражающими вставками или прикрепите к ней спецзначки.

➤ Не забывайте, что двигаться по обочине проезжей части можно только навстречу транспорту, но никак не в попутном направлении.

➤ Дождитесь, когда маршрутный транспорт отъедет от остановки, и тогда начинайте переход, убедившись в том, что водители приближающихся машин вас видят.



# Водителям

- Непременно соблюдайте скоростной режим.
- При гололеде во время движения необходимо строго соблюдать дистанцию. Она должна быть в два-три раза больше, чем в летнее время. Это очень важно, так как зимой даже молниеносная реакция оказывается недостаточной.
  - У перекрестков и пешеходных переходов обязательно вспомните, что недисциплинированный пешеход представляет собой основную опасность.
  - Большие неприятности таят в себе остановки общественного транспорта. От частого торможения здесь образуется настоящий каток, поэтому, подъезжая к остановкам, заблаговременно снижайте скорость, не следует надеяться на тормоза.
    - Будьте настороже и в случаях, если у дороги остановился общественный транспорт. В попытке успеть сесть в маршрутку или автобус, замерзшие люди часто идут на отчаянные поступки.
  - Как правило, пешеходы выходят на дорогу возле магазинов, киосков, остановок, на перекрестках и у подземных переходов.

**Сокращение светового дня очень сильно влияет на работу всего организма. В зимний период иммунная система становится более уязвимой, замедляется обмен веществ, понижается выработка гормона счастья (серотонина). Эти факторы влияют на подвижность и трудоспособность. Как защитить себя от болезней в зимнее время?**

Зимой нужно побольше включать в свое ежедневное меню продуктов белкового происхождения — это мясо, рыба, птица. Не обойтись без регулярного употребления творога, кефира, сметаны, йогурта. Еще один "плюс" в сторону кисломолочных продуктов это то, что они содержат полезные бактерии, которые помогают справляться с ОРВИ и гриппом.

В зимнем меню обязательно должны присутствовать сезонные овощи: белокочанная капуста, брокколи, свекла, редька, морковь, сельдерей, лук-порей, репа, содержащие большое количество полезных минеральных веществ и витаминов.

Не стоит забывать об углеводах, которые есть в полезных кашах, хлебе, злаковых — именно они дают организму заряд энергией. Обязательно включайте в рацион чеснок и репчатый лук, зелень и салаты — они служат источником фитонцидов (антимикробные вещества), с помощью которых организм противостоит инфекциям.



*Хорошо здоровым быть,  
Про болезни все забыть,  
Бегать, прыгать, улыбаться,  
Чтоб здоровым оставаться!  
Закаляться, обливаться,  
Спортом разным заниматься!  
И, болезней не боясь,  
В теплом доме не таясь.  
По земле гулять свободно,  
Красоте дивясь природной,  
Вот тогда начнете жить!  
Хорошо - здоровым быть!*

