

ОСНОВНИ ПРАВИЛА И ПРЕПОРЪКИ ЗА ПРЕВАНТИВНИ ДЕЙСТВИЯ ПРИ БЕДСТВИЯ И КРИЗИСНИ СИТУАЦИИ

В съответствие с изискванията на чл. 9 от Закона за защита при бедствия в Министерството на образованието и науката (МОН) е разработен и утвърден План за защита при бедствия, включващ отделни части за опасностите земетресение, наводнение, ядрена и радиационна авария и други кризисни ситуации.

Всяка част съдържа:

- анализ и оценка на риска от бедствия;
- мерките за предотвратяване или намаляване на риска от бедствия;
- мерките за защита;
- разпределението на задълженията и отговорните органи и лица за изпълнение на предвидените мерки;
- необходими средствата и ресурси за изпълнение на дейностите;
- начина на взаимодействие между съставните части на единната спасителна система;
- реда за ранно предупреждение и оповестяване на органите на изпълнителната власт, на съставните части на единната спасителна система и населението при опасност или възникване на бедствия.

Ежегодно в МОН се организират и осъществяват следните дейности:

- анализ, оценка на рисковете и планиране на мероприятия по защитата при бедствия;
- усъвършенстване на подготовката и повишаване квалификацията на служителите от МОН за постигане на максимална ефективност при изпълнение на дейностите и задачите при бедствия;
- разработване и актуализиране на планиращи документи при бедствия и кризисни ситуации;
- поддържа се ефективно денонощно дежурство за оповестяване на МОН в за опасност от и/или бедствия и кризисни ситуации и поддържане на взаимодействие с институциите и РИО;
- участие в учения, мероприятия и междуведомствени работни групи, относно защитата при бедствия.

Основните дейности и задачи при бедствия и кризисни ситуации се определят съгласувано с компетентните ведомства, дирекции и структури в МОН.

Във връзка с прилагането на мерките, които са предвидени в Плана за защита при бедствия на МОН и изискванията на нормативните документи в тази област публикуваме полезна информация и препоръки за превантивни действия:

ПРИ ЗЕМЕТРЕСЕНИЯ

Земетресението е природно бедствие, което не може да бъде предсказано.

Неговата продължителност не е голяма, но последствията са тежки. На територията на нашата страна най-опасните сеизмични зони, с възможен максимален магнитуд 7.0, са Кресненската, Пловдивската, Софийската, Горнооряховската и Шабленската.

Земетресенията са природни бедствия, които не могат да бъдат предотвратени. За недопускането на човешки жертви и тежки материални загуби, държавните органи предприемат мерки, свързани с антисеизмичното строителство, спазване на строителните норми, създаване на готовност за адекватно реагиране и за ликвидиране на последиците.

Не трябва обаче да забравяме, че правилното поведение на всеки от нас може да бъде животоспасяващо.

ДЕЙСТВИЯ ПРИ СЕИЗМИЧНО СПОКОЕН ПЕРИОД:

➤ в къщи трябва да имате поставени на удобно място фенерче, чанта за документи и особено ценни вещи, аптечка с необходимите Ви лекарства, по една топла дреха за всеки, резерв от храна и вода;

➤ закрепете здраво мебелите вкъщи и не поставяйте тежки, лесно падащи предмети на високи места;

➤ съхранявайте пожароопасните вещества и отрови в плътно затворени съдове;

➤ оставете свободен входа на жилището и не го задръствайте с предмети;

➤ помислете и определете в жилището си най-безопасното място;

➤ имайте предвид, че при земетресение най-опасни са балконите, външните стени, стълбищата и асансьорите;

➤ подгответе план за поведението на членовете на семейството;

➤ определете лице за връзка между членовете на семейството, което е извън

Вашия регион.

ДЕЙСТВИЯ ПРИ УСЕЩАНЕ НА ПЪРВИЯ ТРУС

Не трябва да напускате сградата, в която се намирате. Направете го само ако прецените, че можете да излезете на открито за около 10 секунди.

- заемте най-безопасното място в сградата – под рамката на вратата, близо до вътрешна стена, колона, под стабилна маса или легло;
- след първите вибрации люлеенето ще се засилва, запазете самообладание и не хуквайте към асансьорите и стълбите;
- ако сте на улицата, застанете далеч от сгради и далекопроводи;
- ако трусът Ви завари зад волана, спрете на открито, безопасно място и изчакайте;
- в обществения транспорт е по-добре да изчакате края на труса в превозното средство;

ДЕЙСТВИЯ СЛЕД ПРЕМИНАВАНЕ НА ПЪРВИЯ ТРУС

- изключете електричеството, газта и водата;
- вземете подготвения багаж и бързо напуснете сградата;
- слезте по стълбите, не ползвайте асансьор;
- осигурете предимство за майките с деца и за възрастните хора;
- след като излезете от сградата, отдалечете се на открито място, най-малко на разстояние равно на височината на най-близката постройка;
- не заставайте под далекопроводи, електрически, трамвайни и тролейбусни мрежи;
- окажете първа помощ, ако около вас има пострадали;
- обозначете местата, на които има затрупани хора. Помогнете, ако това е възможно;
- следете информацията, които ще се излъчват по средствата за масова информация и по местните радиостанции;
- изпълнявайте указанията на МВР, ГД „Пожарна безопасност и защита на населението”, полицията и на други компетентни органи;
- спазвайте обществения ред.

ДЕЙСТВИЯ СЛЕД ЗЕМЕТРЕСЕНИЕТО

- изчакайте излъчването на информация за затихване на земните трусове и отминалата опасност;
- можете да влезете в жилището си само след основен оглед на сградата и проверка, направена от компетентните органи;
- не претоварвайте телефонните линии с ненужни телефонни разговори, кратко информирайте близките си, че сте живи и здрави;
- спазвайте висока лична хигиена и не пийте вода от непроверени източници. след земетресение има опасност от възникване на епидемии;

➤ по време на бедствия нараства престъпността, бъдете внимателни, пазете имуществото си и сигнализирайте при констатиране на нередности.

ПРИ НАВОДНЕНИЕ

Наводнението е природно бедствие, при което временно се залива земна местност или територия с огромно количество вода, вследствие на повишаването на нивото на водните басейни и речните корита. Причините за повишаването на нивото на тези водни басейни могат да бъдат различни - интензивни валежи или снеготопене, скъсване на язовирна стена, разрушаване на диги, високи вълни или човешка дейност.

Наводненията могат да нанесат значителни щети в населени места, на сгради, коли, мостове, пътища и транспортна инфраструктура. При наводнения може да бъдат застрашени вашият живот или имуществото Ви.

При опасност от наводнение ще бъдете известени, чрез изградените системи за ранно предупреждение и оповестяване, чрез други определени сигнали за населеното място или средствата за масово осведомяване.

Следете съобщенията по радиото, телевизията, местни радиовъзли и изпълнявайте конкретните указания, съобразно създадената ситуация.

Спазвайте указанията и реда, установен от органите на изпълнителната и местна власт и спасителните екипи.

КАКВО ТРЯБВА ДА ЗНАЕМ ПРЕДВАРИТЕЛНО

➤ осведовете се за риска от наводнения за населеното място, в което живеете или работите. Потърсете информация от дежурния по оповестяване в МОН, общината или кметството;

➤ информирайте се за най-близкото безопасно място, най-късия и безопасен маршрут, по който трябва да се евакуирате;

➤ ако вашето жилище, селскостопанска сграда или друг имот се намират в непосредствена близост до река и попадат в заливната ѝ зона, следете прогнозата за времето или нивото ѝ, особено в периоди на обилни валежи или интензивно снеготопене;

➤ предварително планирайте действия на семейството Ви при наводнение;

➤ уточнете място за среща на членовете на семейството Ви при роднини или приятели извън района на наводнението и уточнете начина за комуникация помежду си;

➤ проиграйте евакуацията със семейството от дома Ви и с колегите от работното си място;

➤ участвайте в организирани тренировки в населеното място или по месторабота;

➤ поддържайте винаги зареден мобилния си телефон;

➤ подготовете си предварително и поддържайте „раница за бедствия” с най-важните за оцеляване материали и средства, поставена на удобно, познато на семейството място.

КАК ДА ДЕЙСТВАМЕ ПРИ РЕАЛНА ОПАСНОСТ ОТ НАВОДНЕНИЕ

➤ при възникване на опасност за/или наводнение, незабавно позвънете на тел. 112;

➤ съобщете Вашето име, отчетливо и ясно кажете какъв е проблемът (наводнение, залети площи и др.), има ли пострадали или застрашени хора;

➤ посочете адреса (град, населено място, квартал, улица, №, близка пряка) и не затваряйте телефона преди оператора;

➤ при липса на телефон, предупредете в общината или в кметството на най-близкото населено място и на намиращи се в близост хора;

➤ уведомете Вашите близки, съседи и колеги за опасността.

КОГАТО СЕ НАМИРАТЕ В ДОМА СИ

➤ изключете газта и електричеството;

➤ поставете на възможно най-високото място, всички по-ценни предмети, вещи, хербициди и химикали;

➤ вземете „Чантата за оцеляване”;

➤ задължително вземате личните си документи, ценни вещи, пари (кредитни, дебитни карти), нотариални актове, застрахователни полици и други документи за собственост;

➤ напуснете по най-бързия начин дома си;

➤ при невъзможност за напускане на сградата, се преместете на най-горните етажи или на покрива. За положението си съобщете на тел. 112 или известете близките си за своето местонахождение;

➤ при пристигане на спасителните екипи поддържайте връзка с тях;

➤ при невъзможност за евакуиране на животните, отворете вратите на помещенията, където са затворени.

КОГАТО СТЕ НАВЪН

➤ ако се намирате близо до корито на пълноводна река или в дере, незабавно се отдалечете и се придвижете към най-близкото възвишение;

➤ не заставайте под/над мостове, подлези, надлези и други обекти, от които високата вода може да Ви отнесе;

➤ не правете опити за пресичане на течащи и залети площи, освен ако сте сигурни, че водата е до коленете ви;

➤ пресичайте само при спокойна вода;

➤ не пресичайте бързо течащи и залети площи без да сте подsigурени с помощно въже за преминаване и осигурително въже за тялото;

➤ не пийте вода от наводнени водоизточници.

КОГАТО СТЕ В АВТОМОБИЛ

➤ при пътуване с МПС е препоръчително да спрете на възможното най-високото и безопасно място и да изчакате спадането нивото на водата;

➤ не спирайте на/под мостове и надлези, в подлези и други потенциално опасни от заливане с вода обекти и съоръжения;

➤ не преминавайте през бързо течащи и залети площи освен ако не сте сигурни, че водата е по-ниска от осите на колата Ви.

ЗА ДА ОГРАНИЧИМ РИСКА ОТ НАВОДНЕНИЯ

➤ в незащитените заливни зони на реките не устройвайте жилищни, селскостопански и други постройки;

➤ не изхвърляйте строителни и битови отпадъци в коритата на реките, това намалява проводимостта на речното корито;

➤ не разрушавайте/не пробивайте дигите на реките с цел водовземане за напояване или друга дейност;

➤ ако живеете близо до река и забележите, че коритото и пространствата под мостовете не са почистени от отпадъци, строителни материали, дървета и други, ако има постройки в заливните зони, сигнализирайте в общината, кметството или в областната администрация.

ПРИ УСЛОЖНЕНА ЗИМНА ОБСТАНОВКА

Бързата промяна на метеорологичната обстановка е характерна за зимния сезон.

➤ преди да тръгнем на път е необходимо да проверим каква е метеорологичната прогноза;

➤ при обявен код за опасни явления е добре да се отложи пътуването, ако не е належащо;

➤ необходимо е да предвидим топло облекло, подходящи обувки и ръкавици при пътуване с влак;

➤ винаги зареждайте автомобила си с повече гориво отколкото Ви е необходимо за пътуването и избирайте да пътувате по първокласните пътища, тъй като те се почистват от снегонавяванията с предимство;

➤ шофирайте бавно и внимателно, когато преминавате край сгради, електропроводи и дървета;

➤ спазвайте указанията на компетентните органи и временната маркировка, поставена от контролните органи и пътните служби;

➤ ако по време на пътуването се натъкнете на затрупани автомобили, маркирайте мястото и съобщете на органите на КАТ или на пътните служби чрез телефон 112;

➤ завържете дреха с ярък цвят на най-високата част от автомобила в случай на затъване в навявания от сняг. Избягвайте непрекъснатата работа на двигателя на празен ход, поради опасност от отравяне – гасете го периодично;

➤ при образуване на колони от задръствания, спирайте на дистанция, която позволява изтеглянето Ви и не използвайте аварийната лента – оставете я свободна за спасителните екипи;

➤ окажете помощ на изпадналите в беда. Измръзналите части на тялото се разтриват със спирт и леко се масажират;

➤ не разтривайте със сняг - тялото се преохлажда допълнително и кожата може да се нарани;

➤ при измръзвания се налага транспортиране на пострадалите до болничното заведение;

➤ не спирайте да почивате на открито, освен в населени места и крайпътни паркинги и мотели;

➤ по време на път следете за обстановката по радиото и ако обстановката се усложни преустановете пътуването, като спрете в най-близкото населено място;

➤ в населените места се обърнете за помощ към административните власти на съответното кметство, МВР или пътните служби;

➤ при бедствено положение следете по радиото указанията на органите за пожарна безопасност и защита на населението;

➤ когато трябва да се придвижвате пеша, екипирайте се с подходящи обувки, топли дрехи, ръкавици и шапки;

➤ носете зареден мобилен телефон и фенерче;

➤ избягвайте да се движите поединично и стойте по далеч от сгради, стълбове и дървета;

➤ вземете мерки против измръзване на крайниците;

➤ носете лекарствата, които са Ви предписани от лекар и топли напитки;

➤ обърнете сериозно внимание на подготовката на автомобила за зимния период – зимни гуми, вериги, въже за теглене, лопата, топли ръкавици и др.;

➤ не злоупотребявайте със сигналите до тел. 112;

➤ пренасочване на екипи от различни институции (Агенция „Пътна инфраструктура”, МВР, Спешна помощ) при фалшив сигнал, може да коства човешки живот в реална ситуация;

➤ не злоупотребявайте със сигналите за непочистена пътна настилка.

ГРЪМОТЕВИЧНИ БУРИ

Всяка година в края на лятото се разразяват гръмотевични бури с мълнии и градушки, които причиняват значителни материални щети, а понякога и човешки жертви. Голям риск има за хората, които работят на открито.

КАКВО ДА ПРАВИМ, КОГАТО НИ НАСТИГНЕ БУРЯ

➤ ако се намирате сред природата по време на гръмотевична буря, поставете се да застанете далеч от високи дървета и самотно стърчащи канари;

➤ при наличие на сух предмет, седнете върху него;

➤ ако сте на открито, не лягайте и не докосвайте земята с ръце, клекнете, като плътно прилепите нозе, наведете главата си надолу и притиснете колена до гърдите си, със скръстени ръце обхванете глезените на краката, дръжте се на разстояние от съседа си;

➤ ако сте на колело, слезте от него. Не се хващайте и не дръжте метални предмети, те привличат гръмотевиците. Отдалечете се от електропроводите за високо напрежение;

➤ стойте настрана от метални конструкции, огради, парапети и други метални заграждения;

➤ подходящи места за подслоняване са дълбоките пещери, застанете най-малко на 3 метра навътре от входа и се старайте да има поне метър свободно пространство от двете Ви страни, не се подслонявайте близо или под надвиснали скални маси;

➤ ако бурята Ви изненада в река, езеро или басейн незабавно излезте от водата и се отдалечете. В случай че сте с лодка или сърф в морето бързо тръгнете към брега;

➤ когато се намирате в къща или на работното място, трябва да изключите от мрежата телевизора, кабела от външната антена, компютъра, видеокасетофона и останалите електрически уреди, затворете вратите и прозорците;

➤ стойте далеч от чешми, балконски врати, прозорци;

➤ по време на пътуване с кола приберете антената на колата;

➤ ако падне гръм по време на движение, проверете гумите на колата, ако са обгорели, могат да се спукат;

➤ незабавно легнете на земята, ако почувствате изтръпване на части от тялото в резултат на ел. напрежение;

- за защита от пряко попадане на мълнии се изграждат мълниеприемници и мълниеотводи;
- мълниезащитната инсталация на всяка сграда трябва да бъде периодично проверявана;
- при градушка потърсете незабавно подслон, големите ледени късове могат да Ви причинят травми и наранявания.

СМЕРЧ И СИЛНИ ВЕТРОВЕ

Смерчът е не толкова често, но е познато природно явление за някои райони на страната. Това е атмосферен вихър, който се движи с огромна скорост. Възниква в буреносни облаци, близо до земната повърхност, долната му част наподобява обърната фуния. Води до разрушения, възможни са човешки жертви. Силните ветрове са често явление за територията на страната, в някои случаи при особено голяма скорост на въздушните маси, представлява опасност за хората и може да нанесе материални щети.

НЕОБХОДИМО Е ДА ПРЕДПРИЕМЕМ СЛЕДНИТЕ МЕРКИ

- спазване на строителните норми за постигане по-голяма устойчивост на сградите;
- при възникване на смерч или необичайно силен вятър следете метеорологичните бюлетени, предавани по радиото и телевизията;
- както при всяко природно бедствие, ако сте вкъщи, изключете тока, водата и газа;
- не оставайте на открито, има опасност от падащи отломки от сградите и други предмети, влезте вкъщи и затворете плътно вратите и прозорците;
- смерчът засяга най-често покривните конструкции и горните етажи;
- преценете и ако е необходимо използвайте за убежище мазето на сградата;
- ако сте далеч от дома си, влезте в обществена сграда, подлез, потърсете сигурен подслон; ако Ви завари на път, спрете автомобила на открито място, далеч от електропроводи, дървета и от надвиснали скални маси, потърсете подслон;
- ако сте на полето или в планината заемете ниски места и оврази до отминаване на опасността.

СНЕЖНИ ВИЕЛИЦИ, ЗАЛЕДЯВАНИЯ И ЛАВИНИ СНЕЖНИ ВИЕЛИЦИ

Снежните виелици и заледряванията са често явление за нашата страна. Характерни са за декември и януари, но могат да се проявят и през останалите зимни месеци. Снежните бури и заледрявания довеждат до разрушаване на въздушните комуникации, блокиране на пътищата и е възможно да поставят в рисковата ситуация живота на много хора.

ТРЯБВА ДА СЕ ИМАТ ПРЕДВИД СЛЕДНИТЕ МЕРКИ ЗА ЗАЩИТА

- необходимо е да се следи метеорологичния бюлетин, предаван по радиото и телевизията и ако не е крайно наложително - отложете пътуването, тъй като част от пътищата ще се окажат затворени поради навявания;
- ако непременно трябва да тръгнете, за предпочитане е да пътувате с влак. Облечете топли дрехи и подходящи обувки и сложете вода и няколко сандвича в чантата си;
- ако все пак решите да тръгнете с автомобил, проверете дали имате достатъчно гориво, въже, лопатка, фенерче и бравичка, гумите трябва да не са много напогани, поставете вериги;
- изберете първокласните пътища, макар и да пътувате повече километри, те се разчистват от навяванията с предимство;
- карайте бавно и внимавайте, когато минавате покрай сгради, електропроводи и дървета;
- спазвайте временната маркировка, поставена от контролните органи и пътните служби;
- ако по пътя се натъкнете на затрупани автомобили, маркирайте мястото и съобщете на тел. 112, органите на "Пътна полиция", Пътните служби или на Главна дирекция „Пожарна безопасност и защита на населението” – МВР;
- в случай че сте загънали в навявания от сняг, избягвайте работата на двигателя на празен ход поради опасност от отравяне. Гасете го периодически. Завържете дреха с ярък цвят на антената, за да бъдете забелязани;
- окажете помощ на изпадналите в беда, измръзналите части на тялото се разтриват със спирт и леко се масажират, не разтривайте със сняг тялото, защото допълнително се охлажда и може да се нарани кожата;
- при измръзване от I, II, III и IV степен се налага транспортиране на пострадалите до болнично заведение;
- не спирайте да почивате на открито, освен в населени места и крайпътни мотели, ако обстановката се усложнява, преустановете пътуването като спрете в най-близкото населено място;
- когато трябва да се предвижвате пеша, екипирайте се с подходящи обувки и топли дрехи, избягвайте да се движите поединично, движете се далеч от сгради, електропроводи, стълбове и дървета, вземете мерки против измръзване на крайниците;
- носете лекарства и термос с чай или други топли и подсладени напитки; в населените места се обърнете към административните власти, специализираните органи на МВР или пътните служби, следете по радиото указанията на Главна дирекция „Пожарна безопасност и защита на населението”.

ЛАВИНИ

Лавините са най-сериозните опасности във високопланинските райони. Те възникват най-често по склоновете със специфичен наклон и неравна повърхност. Напомнят на гигантски водопад, а скоростта на снежните маси може да надхвърли 300 км в час. Лавинната снежна вълна е в състояние да помете всичко по пътя си.

ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ ИЗИСКВАНИЯ, КОИТО СЕ СПАЗВАТ В ПЛАНИНАТА

- преди тръгване на излет в планината трябва да се събере информация за състоянието на снежната покривка и особено за вятъра, запознаването с метеорологичната обстановка и с прогнозите е задължително условие;
- ако има вероятност за лавинна опасност, отложете излета;
- при мъгла има по-голяма вероятност за попадане в лавина, дори на места, където при ясно време това може да се избегне;
- тръгнете на поход с опитен водач-планинар. Водачът на групата трябва да съобщи точния маршрут на близки, хижари и на Планинската спасителна служба; излизането в планината сам е равно на самоубийство, дори най-малкото нещастие може да причини смърт;
- не проявявайте излишна смелост;
- поведението на групата трябва да е подчинено на правилата за сигурност, спазвайте указанията на водача на групата и наложената от него дисциплина, той преценява условията и взема решения, които са задължителни за всички;
- ако има съмнение, че сте попаднали в лавинообразен район, променете маршрута или своевременно се върнете на изходния пункт;
- всеки член на групата подбира дрехи, обувки, лавинен шнур, ски и щеки, които могат да се използват при възникване на лавина, задължително е да се носят допълнително дрехи, които могат да помогнат при евентуално измокряне или преохлаждане на тялото.

МЕРКИ ЗА ЗАЩИТА И ПРАВИЛА ЗА ПОВЕДЕНИЕ НА НАСЕЛЕНИЕТО ПРИ ПОВИШЕНА РАДИОАКТИВНОСТ

Поведение на населението извън 30-километровата зона на АЕЦ "Козлодуй", както и на населението в зоната в случай, че не е наложително извършването на евакуация:

- измивайте ръцете си старателно, особено преди хранене, къпете се всекидневно;
- дишайте през носа, а при излизане – през маска или навлажнена кърпа;
- при влизане в жилището трябва да събуете обувките и да свалите връхните дрехи, съхранявайте ги отделно;
- децата трябва да останат въщи до изясняване на обстановката;

- затворете прозорците и ги уплътнете добре, проветрявайте само при тихо време и то чрез прозорец, на който сте поставили 3-4 пласта тензух или друго парче плат;
- не метете и не тупайте, почиствайте ежедневно с влажна кърпа, при ползване на прахосмукачка изходящата струя трябва да се филтрира допълнително през мокра кърпа; изпирайте често дрехите и спалното бельо, не сушете на открито;
- хранителните продукти съхранявайте в плътно затворени съдове, следвайте указанията за кулинарната им обработка;
- не предприемайте излети и разходки сред природата,
- ограничете пътуванията, особено по черни и прашни пътища;
- необходимо е често да се мият улиците и тротоарите,
- не метете двора, оросявайте със струя вода тревните площи и обливайте пътеките около къщата си;
- не сядайте на тревата и другите зелени площи;
- не се къпете в открити водоеми;
- не консумирайте хранителни продукти, за които е обявена временна забрана, използвайте наличните консервирани и други трайни хранителни продукти;
- ако се налага пренасяне на храни, поставете ги в найлонови торби;
- запазването на хранителните продукти трябва да става в мазета, затворени килери и ниши или в херметически затварящи се съдове;
- обработвайте и пригответе храните в затворени помещения;
- изключете от менюто си листните зеленчуци и млякото;
- сравнително по-безопасни са оранжерийните плодове и зеленчуци, морковите, картофите, птичето и свинското месо, както и океанската риба;
- използвайте сухо мляко за ежедневното меню на децата;
- замърсените хранителни продукти, които не подлежат на термична обработка, консумирайте само след обилно измиване с вода и допълнително изкисване за 24 часа;
- при готвенето обезкостете и нарежете месото на парчета до 70 г, накиснете го за 24 часа във вода (1:4) и изхвърлете водата, сварете месото и изхвърлете първия бульон;
- вода за питейни и домакински нужди се взема само от закрити, контролирани и разрешени за ползване водоизточници;
- препоръчително е децата да пият предимно минерална вода с ниско съдържание на радон.

МЕРКИ ЗА ЗАЩИТА И ПРАВИЛА ЗА ПОВЕДЕНИЕ ПРИ “ХИМИЧЕСКО ЗАМЪРСЯВАНЕ”

Сигналът се подава при химическо замърсяване със сиренен вой в продължение на три минути.

По радиото и телевизията се предава неколkokратно текстът:

ВНИМАНИЕ!

ВНИМАНИЕ!

ВНИМАНИЕ!

ХИМИЧЕСКО ЗАМЪРСЯВАНЕ!

ХИМИЧЕСКО ЗАМЪРСЯВАНЕ!

ХИМИЧЕСКО ЗАМЪРСЯВАНЕ!

ПОВЕДЕНИЕ ПРИ ПОДАВАНЕ НА СИГНАЛА

- да се следят информацията за обстановката по радиото и телевизията и да се изпълняват точно указанията на компетентните органи;
- да се извърши херметизация на помещенията, в които се намират хората;
- да се постави памучно-марлена превръзка;
- да се следят указанията от ГДПБЗН - МВР по радиото и телевизията за поведение в условия на химическо замърсяване;
- да се излиза само при крайна необходимост извън сградите с поставени индивидуални средства за защита;
- ако хората са на открито да се напусне незабавно районът на химическо замърсяване;
- да се постави незабавно носна кърпа, шалче, шапка или друга текстилна материя пред носа и устата;
- да се потърси незабавно спешна медицинска помощ при поява на някои от симптомите;
- да се измият лицето и ръцете обилно с вода след извеждане от района на замърсяване;
- да се направи промивка на носа и устата с разтвор на сода бикарбонат;

ПРИМЕРНО СЪДЪРЖАНИЕ НА РАНИЦА ЗА БЕДСТВИЯ

- бутилирана питейна вода в количества за цялото семейство поне за 3 дни;
- консервирана и суха храна в количества за цялото семейство поне за 3 дни; (консервирани храни, сухари, бисквити, сухи сладкарски изделия и др. подобни с удължен срок на годност);
- радио на батерии, добре е да имате и резервни батерии;

- фенерче на батерии, добре е да имате и резервни батерии;
- мобилен телефон и зарядно устройство;
- свирка;
- чаени свещи, кибрит, запалка;
- инструменти - джобно ножче, отварачки за консерви и бутилки, клещи;
- пластмасови или картонени чашки и чинийки, найлонови торбички, тиксо, домакинско фолио, средства за почистване и дезинфекция;

- пакет влажни кърпички и няколко пакетчета носни кърпички, стари вестници;
- спасително фолио за членовете на семейството - не заема място, не тежи, прилага се както в първата медицинска помощ, така и в много дейности на открито.

Предпазва от прекомерно висока или ниска околна температура и служи като дъждобран;

- медицински комплект за първа помощ;
- санитарни и прахозащитни маски за членовете на семейството;
- вашите лекарства, както и тези на членовете на семейството в случай, че сте с хронично заболяване;

- семеен план за бедствие и карта на вашия район.

За да имате надежден семеен план за бедствие е необходимо предварително да сте поговорили със семейството си за видовете бедствия, които се случват най-често и да сте разяснили какво да правите при различните случаи.

Припомнете си как се провежда безопасна евакуация и планирайте как ще се погрижите за домашния любимец.

Препоръчително е да определите две места за сборни пунктове с адреси, които да се намират на безопасни места, както и в близост и в отдалеченост от дома.

Полезно е да се уговорите предварително с близък, живеещ извън Вашия район, който при бедствие да бъде лице за връзка между всички членове на семейството Ви.

Допълнителни материали и средства, необходими по Ваша преценка за окомплектоване на „Раница за бедствия“:

- водоустойчив пакет с важни семейни документи;
пари;
- специализирани храни и пелени за кърмачета и др. подобни;
- дрехи за променливо време (топли и леки дрехи);
- хартия и средства за писане;
- книги, игри, пъзели и други за възрастни и за деца.

ОСНОВНИ ПРАВИЛА ЗА ПЪРВА ПСИХОЛОГИЧНА ПОМОЩ

Извършването на психологическа помощ от неспециалист изисква проява на загриженост и познаване на техниките за общуване с човека в криза.

- в кризисна ситуация пострадалите винаги се намират в състояние на психична възбуда;
- не пристъпвайте към действия веднага. Огледайте се и решете каква помощ е нужна, кой от пострадалите в най-голяма степен се нуждае от нея.
- разкажете на пострадалия какви мерки ще предприемете, за да му окажете помощ;
- помогнете на пострадалия да повярва в собствените си ресурси за справяне;
- дайте възможност на пострадалия да говори. Слушайте го и бъдете внимателни към неговите чувства и мисли;
- преразказвайте позитивното, не оставяйте пострадалия сам;
- привлечете хора от близкото обкръжение на пострадалия за оказване на помощ;
- избягвайте думи, които могат да предизвикат у някого чувство за вина;
- постарайте се да предпазите пострадалия от излишно внимание и разпитване.

ТЕХНИКИ ЗА ЕКСТРЕМНА ПСИХОЛОГИЧНА ПОМОЩ

Когато човек е в екстремна ситуация, могат да се появят следните симптоми:

- апатия;
- ступор;
- двигателна възбуда;
- агресия;
- страх;
- конвулсии;
- плач;
- хистерия.

Апатия

У пострадалия се натрупва усещането за умора - не иска нито да се движи, нито да говори, безразличен е, няма сили даже да проявява чувства. Ако човек бъде оставен без подкрепа и помощ в такова състояние, то апатията може да премине в депресия (тежки и мъчителни емоции, пасивно поведение, чувство за вина, усещане за безпомощност пред трудностите и безперспективност).

В състояние на апатия човек може да се намира от няколко часа до няколко седмици.

Основни признаци на апатията са:

- безразлично отношение към околните;
- вялост;
- забавена, с дълги паузи реч.

В дадената ситуация :

- поговорете с пострадалия. Задайте му няколко прости въпроса: "Как се казваш?"; "Как се чувстваш?"; "Искаш ли да пиеш вода?";
- дайте възможност на пострадалия да поспи или просто да полежи;
- ако няма възможност за почивка (произшествието е на улицата, в градския транспорт), тогава трябва да говорите повече с пострадалия, въвличайте го във всички съвместни дейности - да помага на околните, на нуждаещите се от помощ.

Ступор

Ступорът е една от най-силните защитни реакции на организма. Тя настъпва след силни нервни сътресения (взрив, нападение, жестоко насилие), когато човек е загубил в преживяването толкова много енергия, че няма вече сили за общуване с обкръжаващия свят.

Ступорът може да продължи от няколко минути до няколко часа. Затова, ако не се окаже помощ на пострадалия и той бъде в такова състояние достатъчно дълго време, това довежда до физическо изтощение. Тъй като няма контакт с околните, пострадалият не забелязва опасността и не предприема действия, за да я избегне.

Основните признаци на ступор са:

- рязко снижаване или отсъствие на произволните движения и реч;
- липса на реакции към външни дразнители (шум, светлина, докосване);
- "застиване" в определена поза, вцепеняване, състояние на пълна неподвижност;
- възможно напрежение в отделните групи мускули.

В дадената ситуация:

Човек, който е в ступор, може да чува и вижда. Затова му говорете тихо, бавно и отчетливо. Необходимо е с всички средства да предизвикате реакцията на пострадалия и да го извадите от вцепенението.

Двигателна възбуда

Понякога стресът от критични ситуации (взрив, стихийни бедствия) е толкова силен, че човек просто престава да разбира какво се случва наоколо. Той не е в състояние да определи къде е опасността, къде е безопасно и т.н. Човек губи способността да мисли логично и да взема рационални решения.

Основните признаци на двигателната възбуда са:

- резки движения, често безцелни и безсмислени действия;
- прекомерно висока реч или повишаване на речевата активност (човек говори без да спира, понякога абсолютно безсмислени неща);
- често липсва реакция към околните.

В дадената ситуация:

- изолирайте пострадалия от околните;
- говорете със спокоен тон за чувствата, които той изпитва ("Иска ти се нещо да направиш, за да приключи това?", "Ти искаш да избягаш, да се скриеш от случващото се?");
- не спорете с пострадалия, не задавайте въпроси. Избягвайте фразите с частицата "не" (например "Не бягай", "Не размахвай ръце", "Не крещи");
- помнете, че пострадалият може да причини вреда на себе си и на другите;
- двигателната възбуда обикновено трае кратко и може да се смени с нервно треперене, плач, а така също и с агресивно поведение.

Агресия

Агресивното поведение е един от начините, с които човек "отреагира" на повишеното вътрешно напрежение.

Основните признаци на агресия са:

- раздразнение, недоволство, гняв (дори по незначителен повод);
- проява на физическо насилие;
- обиди;
- мускулно напрежение;
- повишено кръвно налягане.

В дадената ситуация:

- ограничете броя на присъстващите;
- дайте възможност на пострадалия да "изпусне парата";
- възложете му задача, свързана с високо физическо напрежение;
- демонстрирайте доброжелателност. Даже ако Вие не сте съгласни с пострадалия, не го обвинявайте, а коментирайте неговите действия.
- иначе агресивното поведение ще бъде насочено към Вас. Например избягвайте констатация от типа: "Какъв човек си ти!", по-удачно е: "Ти ужасно се ядосваш. Нека се опитаме заедно да намерим изход от тази ситуация".

Страх

Към основните признаци на страх се отнасят:

- мускулно напрежение (особено на лицевите мускули);

- силно сърцебиене;
- учестено повърхностно дишане;
- понижен контрол над собственото поведение.

Паническият страх и ужас могат да предизвикат желание за бягство, вцепенение или възбуда и агресивно поведение.

В тази ситуация:

- сложете ръката на пострадалия върху своята. Това ще бъде за него сигнал: "Аз съм с теб сега, ти не си сам!";
- накарайте пострадалия да диша дълбоко и равномерно.
- ако пострадалият говори, слушайте го, показвайте заинтересованост, разбиране и съчувствие.

Конвулсии

След екстремна ситуация се появява неконтролируемо нервно потрепване (човек не може по собствено желание да прекрати тази реакция).

Основните признаци на даденото състояние са:

- потрепването започва внезапно - веднага след инцидента или след известно време;
- възниква силно потрепване на цялото тяло или отделни негови части (човек не може да държи в ръцете си малки предмети);
- реакцията продължава достатъчно дълго (до няколко часа);
- след това човек се чувства силно отпаднал и се нуждае от почивка.

В дадената ситуация:

- хванете пострадалия за раменете и силно, рязко го разтресете в продължение на 10-15 секунди;
- продължавайте да разговаряте с него, иначе той може да възприеме вашите действия като нападение;

Плач

Основните признаци на даденото състояние са:

- потрепване на устните;
- наблюдава се усещане за потиснатост;

В дадената ситуация:

- не оставяйте пострадалия сам;
- слушайте активно и показвайте съчувствие;
- дайте възможност на пострадалия да изрази чувствата си;

➤ не задавайте въпроси, не давайте съвети. Вашата задача е да изслушате и подкрепите пострадалия.

Хистерия

Основните признаци са:

- запазено съзнание;
- прекомерна възбуда, множество движения;
- речта е емоционално наситена и бърза;
- викове и плач.

В дадената ситуация:

- отстранете зрителите, създайте спокойна обстановка. Останете с пострадалия сами, ако това не е опасно за вас.
- неочаквано извършете действие, което може силно да го удиви (да хвърлите на земята някакъв предмет, рязко да повишите тон);
- говорете с пострадалия с уверен тон и с кратки фрази.

Екстремните ситуации са свързани със заплаха за живота, променя се образът за света и човек започва да дели живота си на две части - до събитието и след него.

Възниква усещането, че околните не могат да разберат неговите чувства и преживявания. Вследствие на преживяното се появяват чувство на безпомощност, страх от повторение на събитието, разрушаване на илюзията за справедливост на света. В паметта може да се фиксират отделни картини, свързани със събитието и пострадалият отново и отново да си представя най-страшните моменти от случилото се. Негативните преживявания често са съпроводени от чувство за вина, безпомощност, страх и гняв, което е нормална реакция на застрашаващото събитие.