

Дії людини в ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ



Підготували учні 11 класу

Кожна людина в побуті, на роботі, на природі може потрапити в такі ситуації, для яких притаманна несподіваність, тривалість та інтенсивність впливу несприятливих факторів навколишнього середовища, а іноді наявність загрози самому життю . Такі ситуації називають *екстремальними*, тому що вони виходять за межі звичайних.



□ Люди, які опинилися в зоні катастрофи або стихійного лиха, тобто в *екстремальних умовах*, підлягають впливу різноманітних психотравмуючих факторів, що обумовлені загрозою для життя. Вони відчують значні емоційні перевантаження, що можуть призводити до розвитку у них різноманітних захворювань.

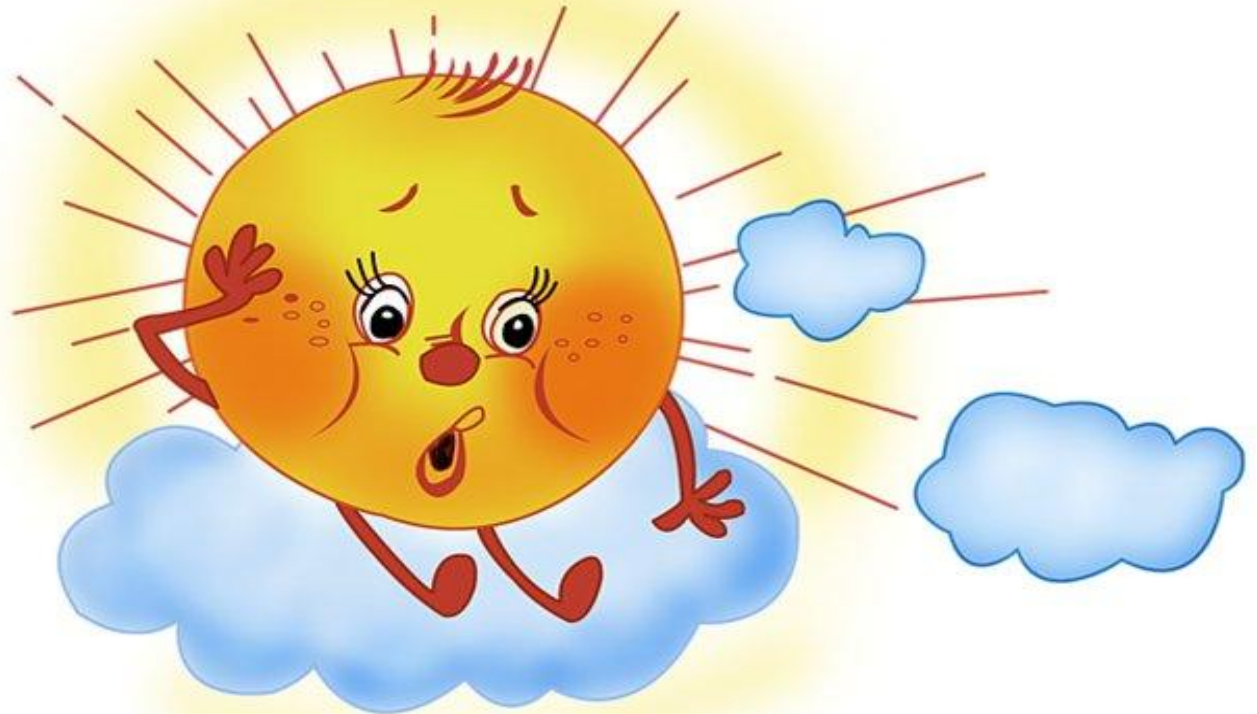




□ Людина опиняється в *екстремальних ситуаціях* з різних причин, але частіше за все, це відбувається з власної вини - як результат відсутності досвіду безпечної поведінки в природному та соціальному середовищі або зневага до норм, правил безпеки, непередбачливості або легковажності. В результаті, опинившись у незвичному становищі, коли потрібні рішучі дії, люди виявляються зовсім безпомічними.

ПЕРЕГРІВАННЯ

- Перегрівання голови на сонці може призвести до сонячного удару. Перші ознаки сонячного удару — почервоніння обличчя і сильний головний біль. Потім з'являються нудота, запаморочення, потемніння в очах і блювота. Людина втрачає свідомість, у неї з'являється задишка, послаблюється діяльність серця.



- Тепловий удар — болісний стан, що виникає внаслідок перегрівання усього тіла. Причинами такого перегрівання можуть бути висока зовнішня температура, цупкий одяг, що затримує випаровування шкіри, і посилена фізична робота. При перегріванні тіла у людини виникають в'ялість, втома, запаморочення, головний біль, сонливість. Обличчя червоніє, дихання утруднене, температура тіла підвищується до 40 °С. Якщо не будуть усунені причини перегрівання, настає тепловий удар. Людина втрачає свідомість, падає, блідне, шкіра стає холодною і вкривається потом. У такому стані уражений може загинути.



- допомога потерпілому при перегріванні
- як при сонячному, так і при тепловому ударі ураженого необхідно покласти в тінь на свіжому;
- переконатися в наявності пульсу на сонній артерії;
- покласти хворого на спину;
- розстебнути комір одягу;
- якщо уражений не дихає, необхідно зробити штучне дихання.



ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ

Переохолодження виникає тільки при тривалому впливові низьких температур навколишнього повітря, при зіткненні тіла із холодним металом на морозі, рідким або стисненим повітрям або сухою вуглекислотою. Але не обов'язково обмороження може статися лише на морозі. Відомі випадки, коли обмороження траплялося при температурі повітря, вищій від 0 °С, при підвищеній вологості й великому вітрі, особливо якщо на людині мокрий одяг і взуття. Спричиняє обмороження загальне ослаблення організму внаслідок перенапруження, втоми, голоду та алкогольного сп'яніння. Найчастіше обморожуються пальці рук і ніг, вушні раковини, ніс і щоки.



▣ **Допомога потерпілому при переохолодженні**

- 1) Необхідно якомога швидше відновити кровообіг відморожених частин тіла шляхом їх розтирання і поступового нагрівання;
- 2) потерпілого бажано занести у тепле приміщення з кімнатною температурою і продовжувати розтирання обмороженої частини тіла;
- 3) якщо побіліли щоки, ніс, вуха, достатньо розтерти їх чистою рукою до почервоніння і виникнення поколювання та печії. Найкраще розтирати обморожену частину спиртом, горілкою, одеколоном або будь-якою вовняною тканиною, фланеллю, м'якою рукавичкою. Снігом розтирати не можна, тому що сніг не зігріває, а ще дужче охолоджує обморожені ділянки і пошкоджує шкіру;
- 4) взуття з ніг слід знімати дуже обережно, щоб не ушкодити обморожені пальці. Якщо без зусиль це зробити не вдається, то взуття розпорюється по шву халяви;
- 5) одночасно з розтиранням потерпілому необхідно дати гарячий чай, каву;
- 6) після того як обморожена кінцівка стане злегка рожевою, її необхідно витерти насухо, протерти спиртом або горілкою, накласти чисту суху пов'язку й утеплити кінцівку ватою або тканиною;
- 7) якщо кровообіг відновлюється погано, шкіра залишається синюшною, слід передбачити глибоке обмороження і негайно відправити потерпілого в лікарню.



УРАГАНИ, ЦИКЛОНИ, ТАЙФУНИ, ШТОРМИ, СМЕРЧІ, БУРІ.

- Ця НС викликана рухом повітряних мас з великою швидкістю. Швидкість вітру при урагані 30 - 40 м / с, при штормі 20 - 30 м / с, при бурі 15 - 30 м / с, при тайфун більше 50 м / с. Циклони й тайфуни супроводжуються зливовими дощами.



□ Смерч - вихровий рух повітря з величезною швидкістю, іноді перевищує швидкість звуку, що має вигляд темного стовпа діаметром від декількох десятків до сотень метрів. Ураганний вітер руйнує міцні і зносить легкі будівлі, спустошує поля, обриває дроти, валить стовпи й вириває з корінням дерева, топить суду, ушкоджує транспортні засоби.





- Отримавши штормове попередження, необхідно:
- Закрити вікна, двері, горищні приміщення;
 - З балконів і лоджій прибрати все, що може бути скинуто ураганом;
 - Вимкнути газ, загасити вогонь у печах, підготувати ліхтарі, свічки, лампи;
 - Будинки зайняти внутрішню кімнату, подалі від вікон;
 - Запастися водою, продуктами, тримати радіоточку, телевізор, приймач включеними;
 - На відкритій місцевості сховатися у канаві, ямі, яру;
 - Сховатися в захисній споруді;
 - Підготувати медикаменти та перев'язувальні матеріали.

ЗЕМЛЕТРУСИ

Землетруси - сейсмічні явища, що виникають внаслідок раптових зміщень і розривів у земній корі або верхній частині мантиї, що передаються на великі відстані у вигляді різких коливань, що призводять до руйнування будівель, споруд, пожеж та людських жертв. Руйнівними є землетруси інтенсивністю понад 7 балів за 12-ти бальною шкалою Ріхтера, небезпечними - понад 5 балів. Землетрус - найстрашніше стихійне лихо. Щорічно на Землі відбувається до 1500 землетрусів, до 300 з них носить руйнівний характер.



В останні десятиліття найбільш руйнівні землетруси відбувалися в 1988 р. у Вірменії, загинуло 25 тисяч осіб; в 1995 р. в Японії, загинуло 6336 осіб, у 1995 р. був повністю зруйнований місто Нефтегорськ, з 3000 осіб загинуло 2000. При землетрусах забороняється: користуватися ліфтом, запалювати сірники.





- Відчувши поштовхи, необхідно:
1. Швидко залишити будівлю.
 2. Триматися далі від стін, парканів, стовпів, не входити в будинки: поштовхи можуть повторитися.
 3. На другому і наступних поверхах встати в отвір вхідних або балконних дверей, відійти від вікон і зайняти місце в кутку, утвореному капітальними стінами.



ПОЖЕЖІ

Пожежа - неконтрольований процес горіння, що тягне за собою загибель людей, знищення матеріальних цінностей. Пожежі виникають стихійно (до 10%) чи з волі людини (до 90%).

Причини пожеж:

- Необережне поводження з вогнем;
- Блискавки;
- Підпали.



□ Необхідні заходи при пожежі:

1. Захлестиваніє крайки пожежі - найпростіший і досить ефективні спосіб гасіння.
2. Закидування вогню пухким ґрунтом.
3. Виводити і вивозити людей у напрямку, перпендикулярному роз повсюдженю вогню.
4. Рухатися уздовж річок, струмків, по воді.
5. Рот і ніс прикривати ватно-марлевою пов'язкою, хусткою. рушником.

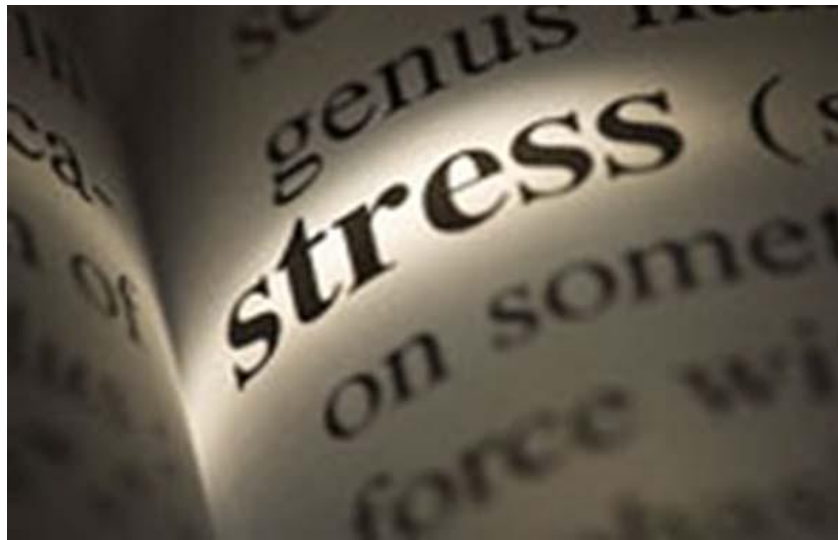


□ Для того щоб зменшити ймовірність опинитися в екстремальній ситуації й збільшити шанси на збереження здоров'я і власного життя, необхідно знати і враховувати фактори ризику, які супроводжують наше життя .

□ По-перше, виробити вміння передбачати можливості виникнення небезпечних для життя ситуацій і зі знанням справи їх уникати

□ По-друге, опинившись в екстремальній ситуації, швидко оцінити її і власні можливості, прийняти грамотне рішення та діяти.





- В екстремальній ситуації у людини неминуче виникає особливе емоційне напруження або стрес. Вплив стресу на поведінку й можливості людини надзвичайно індивідуальний. Є люди, які діють найефективніше саме в стані високого емоційного напруження - на екзаменах, відповідальних змаганнях, в небезпечних для життя ситуаціях. А інших подібні ситуації деморалізують. Настає своєрідний психологічний шок - з'являється сильна загальмованість, поспішність, метушливість, нездатність до розумних дій.



- ▣ Щоб витримати стрес, потрібно не боятися його, бути готовим до нього . Для цього необхідно як на роботі, так і в повсякденному житті вчитися володіти собою. Слід контролювати свою поведінку, свою реакцію на все, що може спричиняти неадекватні емоції.



ДЯКУЄМО ЗА УВАГУ!

