ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ И БЕЗОПАСНОСТЬ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПРИ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЯХ

FIRST AID AND DISASTER HEALTH SAFETY

УДК 614.8.084

Медведев Виталий Алексеевич, курсант 2 курса факультета техносферной безопасности Уральского института ГПС МЧС РоссииРФ, г. Екатеринбург

Рагулин Алексей Александрович, курсант 2 курса факультета техносферной безопасности Уральского института ГПС МЧС РоссииРФ, г. Екатеринбург

Буданов Борис Владимирович, научный руководитель, старший преподаватель кафедры безопасности в ЧС (в составе УНК УКБ) Уральского института ГПС МЧС России, г. Екатеринбург

Medvedev Vitaly Alekseevich, 2nd year student of the Faculty of Technosphere Safety of the Ural Institute of the State Fire Service of the Ministry of Emergency Situations of the Russian Federation, Yekaterinburg. e-mail: vitalyamedvedev41@gmail.com

Ragulin Alexey Aleksandrovich, 2nd year student of the Faculty of Technosphere Safety of the Ural Institute of State Fire Service of the Ministry of Emergency Situations of the Russian Federation, Yekaterinburg. e-mail: lyoha_ragulin@mail.ru

Budanov Boris Vladimirovich, scientific supervisor, senior lecturer of the Department of Safety in Emergencies (as part of the UNK UKB) of the Ural Institute of the State Fire Service of the Ministry of Emergencies of Russia, Yekaterinburg. e-mail: b2v2010@mail.ru

Аннотация

В этой статье рассказывается об оказании первой помощи пострадавшим во время стихийных бедствий. Это руководство предназначено, чтобы дать вам инструменты, необходимые для обеспечения безопасности себя и своих близких.

Помните, что после катастрофы специалисты по чрезвычайным ситуациям растягиваются. Возможно, они не смогут быстро удовлетворить ваши особые потребности, поскольку они, как правило, обращаются к тем, кто серьезно ранен или попал в ловушку. Узнав, что делать, вы можете повысить свои шансы на выживание при следующей катастрофе в вашем районе. Если вы находитесь в районе, подверженном ураганам, торнадо, землетрясениям, метелям, цунами или лесным пожарам, у вас может быть план на эти события.

Annotation

This article describes how to provide first aid to victims of natural disasters. This guide is intended to give you the tools you need to keep yourself and your loved ones safe. Remember, after a disaster, emergency specialists stretch out. They may not be able to quickly meet your special needs as they tend to reach out to those who are seriously injured or trapped. By knowing what to do, you can improve your chances of surviving the next disaster in your area. If you are in an area prone to hurricanes, tornadoes, earthquakes, blizzards, tsunamis, or wildfires, you may have a plan for these events.

Ключевые слова: Жертвы, землетрясение, наводнение, пострадавшие, первая помощь, медицинские работники.

Keywords: Victims, earthquake, flood, injured, first aid, timely, medical workers.

Если вы проснулись однажды утром и обнаружили, что ваш дом находится на пути стихийного бедствия, такого как лесной пожар или ураган, знаете ли вы, что делать, чтобы оставаться в безопасности? В этих сценариях часто мало времени для реагирования, поэтому наличие плана до того, как оно произойдет, может иметь решающее значение для вашей безопасности и выживания. Вы знаете, что делать, чтобы быть готовым?

Стихийные бедствия имеют далеко идущие, разрушительные последствия. Во всем мире в результате стихийных бедствий ежегодно умирает в среднем 90

000 человек, и от этого страдают еще 160 миллионов человек. По оценкам FEMA, в 2017 году от стихийных бедствий пострадали 25 миллионов американцев - почти 8 процентов населения США. Эти ошеломляющие цифры свидетельствуют о явной силе природы. Добавьте к этому современный риск активных бедствий стрелка, и ясно, что опасность всегда возможна.

Итак, как вы можете защитить свою семью? Можно ли полностью избежать этих опасностей? Поскольку многие стихийные бедствия являются случайными природными явлениями, ответ - нет. Вместо того, чтобы пытаться избежать бедствий, вам лучше научиться управлять ими. Это начинается с понимания рисков для здоровья и безопасности, связанных с каждым типом стихийного бедствия, и критической первой помощи, которая может иметь значение между жизнью и смертью в последствии.

Это руководство предназначено, чтобы дать вам инструменты, необходимые для обеспечения безопасности себя и своих близких. Помните, что после катастрофы специалисты по чрезвычайным ситуациям растягиваются. Возможно, они не смогут быстро удовлетворить ваши особые потребности, поскольку они, как правило, обращаются к тем, кто серьезно ранен или попал в ловушку. Узнав, что делать, вы можете повысить свои шансы на выживание при следующей катастрофе в вашем районе. Если вы находитесь в районе, подверженном ураганам, торнадо, землетрясениям, метелям, цунами или лесным пожарам, у вас может быть план на эти события. Вы даже можете быть готовы к встрече с активным шутером, который каждый может испытать в современном обществе. Читайте дальше, чтобы узнать больше о том, как оставаться в безопасности, даже в разгар серьезного события.

Ураганы и торнадо

Ураганы и торнадо являются мощными штормами, которые могут нанести значительный ущерб из-за сильных ветров и разрушительных дождей. В прибрежных районах ураганы - самый большой риск, в то время как в центральной части страны торнадо - более серьезная проблема. Оба типа

катастроф представляют серьезную опасность для здоровья, которая может привести к гибели людей. Четыре урагана обрушились на берег, и в 2017 году в Соединенных Штатах обрушилось около 1406 торнадо, в результате чего погибло более 450 человек, и страна обошлась в 306,2 миллиарда долларов.

Если вы живете в районе, подверженном одному из этих типов штормов, вы знаете, как защитить себя. Вот несколько важных советов по охране труда и технике безопасности, которые помогут вам знать, что нужно делать, чтобы оставаться максимально безопасным при работе с этими сильными штормовыми явлениями.

Знай риски

Ключом к тому, чтобы быть безопасным и здоровым в разгар шторма, является знание рисков, связанных с штормом. Для ураганов и торнадо эти советы помогут:

Понять риск ударных травм. Летающий мусор может убить, если он кого-нибудь поразит, и это общая проблема, связанная с ураганными ветрами, такими как ураганы и торнадо.

Знать, что делать при серьезных порезах и ссадинах. Обломки на земле или удары по воздуху могут стать причиной порезов, ссадин и порезов. Наличие бактерий в мусоре и паводковых водах делает риск заражения довольно высоким. При порезах тщательно вымойте руки перед обработкой, затем приложите давление для контроля кровотечения. Очистите рану чистой водой или мылом с водой и накройте.

Если вы не можете очистить рану, оставьте ее открытой. Нечистые покрытые раны с большей вероятностью могут серьезно заразиться, потому что бактерии попали в поврежденную область.

Пересматривайте раны каждые 24 часа. Следите за признаками инфекции и обратитесь за медицинской помощью как можно быстрее, если инфекция начинается.

По словам доктора Мэри А. Уильямс, Р.Н. и доктор хиропрактики, наиболее распространенными признаками инфекции являются покраснение, жар, отек, боль, гной и / или потеря функции.

«Рана может иметь некоторые или все эти признаки на месте раны», - сказал Уильямс. «Рана может также вызвать системную инфекцию с лихорадкой, недомоганием и общим дискомфортом / болью. О любых покраснениях или полосах, видимых на коже между раной и сердцем, следует немедленно сообщать медицинскому персоналу. Это ранний признак того, что инфекция становится системной ».

Защитите спинной мозг, если есть подозрения на травмы спины. После сильного шторма ветра распространены травмы спинного мозга. Использование щита для перевозки кого-либо может помочь ограничить воздействие этих травм.

После шторма

После урагана или торнадо помните о рисках, которые все еще существуют вокруг вас. Многие из смертей и травм в этих типах штормов происходят не во время шторма, а скорее во время его последствий и усилий по очистке. Вот как можно избежать катастрофы и оставаться здоровым.

Не прикасайтесь к паводковой воде. Хотя чаще встречаются ураганы, чем торнадо, оба типа штормов могут привести к наводнениям. Паводковая вода может нести смертельные заболевания. Если он соприкасается с поврежденными линиями электропередачи, это может привести к поражению электрическим током. Автомобили можно смыть даже небольшим количеством воды, что позволяет их пассажирам утонуть. Держитесь подальше от паводковых вод и затопленных территорий, чтобы защитить свое здоровье.

Следите за сбитыми линиями электропередач. Линии электропередачи должны быть сообщены специалистам по чрезвычайным ситуациям, а затем оставлены в покое. Будьте особенно осторожны, если рядом находятся вода или металл.

Практикуйте надлежащую первую помощь, если вы найдете пострадавших. Если у вас есть подготовка по оказанию первой помощи, будьте готовы вмешаться и помочь, когда это необходимо. Проверяйте людей на наличие травм и назначайте лечение, если знаете как. Начните сердечно-легочную реанимацию, если вы прошли обучение, и кто-то перестает дышать.

Если вы должны двигаться серьезно пострадавшего, сначала стабилизируйте шею и спину. Если вы можете ждать прибытия помощи, обычно лучше оставить человека там, где он находится.

Будьте осторожны при входе в поврежденные конструкции. Поврежденные здания могут разрушиться. Они также могут содержать смертельную плесень и бактерии, если они были повреждены водой. Будьте осторожны при входе в здания, которые могут травмировать вас или сделать вас больным. Если сооружение серьезно повреждено, не заходите, пока власти не сочтут его безопасным.

Покройте как можно большую часть своего тела. При входе в поврежденные участки надевайте длинные рукава, брюки, рабочие перчатки и прочную обувь, чтобы избежать травм.

Помните об истощении. Уборка после шторма - тяжелая работа, и вы легко можете стать жертвой истощения. Побалуйте себя, чтобы защитить свое здоровье.

Землетрясение и оползень

Каждый год в мире происходит в среднем 15 землетрясений силой 7 баллов или более. Хотя это число кажется небольшим по сравнению с такими событиями, как торнадо, которые случаются чаще, долгосрочные последствия землетрясения в сочетании с проблемами их прогнозирования делают эти конкретные катастрофы довольно разрушительными. Оползни могут оказывать аналогичное воздействие на районы, которые они поражают, разрушая здания и травмируя людей.

Независимо от того, где вы живете, вы подвержены риску землетрясения, но если вы живете вблизи известной зоны разлома, этот риск возрастает. И если

вы живете в горной местности, оползень - это всегда риск. Чтобы ваша семья могла оставаться здоровой и безопасной, даже несмотря на такие риски, вот несколько советов, которые могут вам помочь.

Знай риски

Какие риски для здоровья и безопасности связаны с оползнями и землетрясениями? Рассмотрим это:

Поймите, что самый большой риск - травма скелетно-мышечной системы. Падения, падающие обломки и разрушающиеся здания часто вызывают травмы скелетно-мышечной системы. Из этих травм 65 процентов - рваные раны, 22 процента - переломы и 20 процентов - травмы от раздавливания. Большинство травм раздавливания происходит на нижних конечностях тела.

Понимать, что отсутствие своевременного лечения может привести к осложнениям. Люди, которые страдают от травмы, могут потерять значительное количество крови, что приведет к серьезным заболеваниям или смерти. Сепсис от инфицированных ран также является риском.

Травмы головы являются основной причиной смерти и травм после травмы. Если вы пытаетесь оказать первую помощь кому-то, знайте, как следить за травмами головы.

Следите за признаками риска для психического здоровья в дни и месяцы после землетрясения. Травма, вызванная землетрясением, может привести к посттравматическому стрессовому расстройству, депрессии и мысли о самоубийстве.

Будьте осторожны с сердечными заболеваниями. Уборка после землетрясения является тяжелой. Люди могут страдать от сердечных событий, если они не будут осторожны. Важно ходить в ногу, не терять влаги и знать свои пределы.

Пыль и мусор в воздухе могут увеличить риск респираторных заболеваний. Для людей с респираторным заболеванием, таким как астма, необходима повышенная осторожность.

Подготовка к возможному землетрясению или оползню

Землетрясения являются случайными и часто приходят с минимальным предупреждением. Тем не менее, есть шаги, чтобы подготовиться к возможности землетрясения, если вы живете в районе, где они распространены.

Подготовьте свой дом. Убедитесь, что ваш дом был построен, чтобы справиться со стрессами землетрясения. Надежно прикрепите дом к фундаменту, прикрепите тяжелую мебель к стене и закрепите предметы, представляющие угрозу безопасности.

Определите самые безопасные места. Определите самые безопасные места в каждой комнате вашего дома и научите свою семью падать, укрываться и удерживаться во время землетрясения.

Поддерживайте свой аварийный комплект. При землетрясении может отключиться электричество, и у специалистов по чрезвычайным ситуациям могут возникнуть проблемы с вами, поэтому запаситесь запасами на три дня.

Рассмотрите возможность установки грунтовых покрытий или установки подпорных стенок. Эти меры могут предотвратить оползни, если вы подвержены риску одного из них.

Найдите предупреждающие знаки оползня. Изменения в вашем ландшафте, расширение трещин на асфальтированных участках, вздутие грунта у основания склона и трещины на штукатурке, плитке, кирпиче или фундаменте вашего дома - все это сигналы о возможном оползне.

Будьте бдительны и бодрствуйте во время штормов. Смертность при оползне часто происходит, когда оползень происходит ночью, и люди спят, не давая им возможности должным образом эвакуировать здание.

Примите участие в Великом встряхивании. Это событие учит людей тому, что делать при землетрясении, и является отличным способом обеспечить безопасность вашей семьи в случае удара.

Литература

1. Федеральный закон «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» от 4 декабря 2006 года № 206-ФЗ.
2. Артюнина, Г.П. Основы социальной медицины.[текст]: учеб. пособие для вузов/Г.П. Артюнина. - Псков. гос. пед. универ. им. С.М. Кирова. - М.: Акад. Проект, 2005. - 573 с.
3. Бойко, О.В. Охрана психического здоровья.[текст]: учеб. пособие для студ. вузов/О.В. Бойко. - М.: Академия, 2004. - 268 с.
4. Давлицарова, К.Е. Основы ухода за больными. Первая медицинская помощь.[текст]: учеб. пособие для студ. учеб. сред. проф. обр./К.Е. Давлицарова. - М.: Форум-ИНФРА-М, 2004. - 367 с.
5. Ткаченко, В.С. Основы социальной медицины.[текст]: учеб. пособие /В.С. Ткаченко. - М.: Инфра-М, 2004. - 368 с.

Literature

1. Federal Law "On the Protection of Population and Territories from Natural and Technogenic Emergencies" dated December 4, 2006 No. 206-FZ.
2. Artyunina, G.P. Fundamentals of social medicine. [Text]: textbook. manual for universities / G.P. Artyunin. - Pskov. state ped. University. them. CM. Kirov. - M .: Acad. Project, 2005 .-- 573 p.
3. Boyko, O. V. Mental health protection. [Text]: textbook. manual for stud. universities / O.V. Boyko. - M .: Academy, 2004 .-- 268 p.
4. Davlitsarova, K.E. The basics of patient care. First aid. [Text]: textbook. manual for stud. study. wednesday prof. arr. / K.E. Davlitsarova. - M .: Forum-INFRA-M, 2004 .-- 367 p.
5. Tkachenko, V.S. Fundamentals of social medicine. [Text]: textbook. allowance / V.S. Tkachenko. - M .: Infra-M, 2004 .-- 368 p.