

Муниципальное бюджетное учреждение культуры
Централизованная библиотечная система

Жизнь в безопасности
дайджест

Верхняя Салда
2017

ББК 68
Ж 71

ББК 68

Жизнь в безопасности / Муниц. бюджет. учрежд.
культуры централиз. библиот. система; сост. Константинова
Н. Б. – Верхняя Салда, 2017. - 23 с. : ил.

Ж 71

В этом издании рассмотрены некоторые важные факторы в жизни и деятельности современного человека. Как обезопасить себя в той или иной ситуации? Ответ на вопрос Вы найдете в этом издании. Пособие состоит из разделов - личная безопасность в современной жизни, правила поведения в быту, правила безопасного поведения на улице.

Пособие предназначено для широкого круга пользователей.

МЫ ЖДЕМ ВАС!

С понедельника по пятницу

10.00 - 18.00

Обед: 13.00 - 14.00

В субботу: 10.00 - 17.00 без обеда

Последний четверг каждого месяца - санитарный день

МБУК ЦБС

Центральная городская библиотека

624760, г. Верхняя Салда,

ул. Воронова 12/1

Телефон: 5-54-84.

e-mail: vsbiblioteka@yandex.ru

web-сайт: <http://vslibrary.ru/>

Составитель: Константинова Надежда Борисовна

Список используемой литературы

1. Безопасность жизнедеятельности: учеб. для вузов / под ред. Л. А. Михайлова. – Санкт Петербург: Питер, 2006. – 302 с. : ил.
2. Графкина, М. В. Безопасность жизнедеятельности: учеб. / М. В. Графкина. – Москва: Проспект, 2007. – 608 с.
3. Ильичев, А. А. Большая энциклопедия городского выживания. – Москва: ЭКСМО-Пресс, 2000. – 576 с.
4. Как вести себя с собаками [Текст] // Уральский рабочий. – 2007. - № 2. – С. 20.
5. Микрюков, В. Ю. Безопасность жизнедеятельности: учеб. / В. Ю. Микрюков. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 560 с.

Личная безопасность в современной жизни.

XXI век несет людям достижения в области технического прогресса, благодаря чему облегчилась жизнь человека. В связи с этим в жизнь пришла масса проблем, затрудняющих ее. Так, например, болезни, изменение климата, нарушение экологического равновесия, войны и т.д. Все это таким или иным образом отражается на нас.

Большинство считают, что эти беды обойдут их стороной, никакие глобальные проблемы их не коснутся, но это не так. Дело в том, что большие катаклизмы порождают малые, которые, возможно заденут вас или ваших близких.

В нашей страны на сегодняшний день много вседозволенности и бесконтрольности, породивший рост преступности. Преступления, как правило, становятся жестокими и изощренными. Самые распространенные уголовные преступления в наше время считаются убийства, наркоторговля, угон автомобилей, рэкёт, грабежи и кражи. От них не застрахованы ни простые граждане, ни известные люди.

Как же можно защититься от всех этих напастей, которые могут коснуться нас в повседневной жизни?

Здесь и появляется понятие безопасности, обеспечение которой и позволяет в какой-то мере застраховаться от всевозможных проблем и включает в себя комплекс мер, направленных на сохранение вашей жизни и членов вашей семьи, личного имущества.

Нужно соблюдать элементарные правила личной безопасности. Это помогает человеку, как доказывает

жизнь, избежать различных физических и моральных травм.

Древние римляне говорили: «Спасись сам и вокруг тебя спасутся тысячи».

С момента появления на свет человека подстерегают опасности. Возможно, они и одержали бы победу над человеческим родом, но у разумного человека есть основной метод защиты – БЕЗОПАСНОСТЬ.

«Предупрежден, значит вооружен» - такой девиз безопасной жизнедеятельности. Еще с древнейших времен один из важнейших интересов человечества было обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья.

Кардинал и генералиссимус Франции Ришелье говорил: «... Безопасность – это категория неизмеримо более высокая, чем величие».

В современном обществе вопросы безопасности жизни обострились. Они приняли характерные черты выживания человека, то есть «остаться в живых, уцелеть, уберечься от гибели».

Поэтому, как ради себя, так и ради других, следует знать основы безопасности жизнедеятельности. Это выражение уважения к человеку. Это жизнеутверждающая позиция.

В словаре русского языка С. Л. Ожегова говорится, что безопасность – положение, при котором не угрожает опасность кому-нибудь, чему-нибудь.

Поэтому обеспечение безопасности жизнедеятельности главная задача для личности, нации, государства, всего мирового общества.

- Необходимо удержаться на ногах, так легче уберечь жизненно важные органы.

Если вы оказались на земле:

- Необходимо, в первую очередь, беречь шею. Закрывать ее нужно согнутой в локте рукой.

- Бить нужно собаку в нос, тянуть за уши.

- Если получены ранения, необходимо обратиться к врачу.

Каждая чрезвычайная ситуация имеет свои причины возникновения и особенный характер развития. Человек настолько привык к опасностям, что часто не думает о них и пренебрегает мерами предосторожности. Прежде всего, необходимо обеспечить и защитить себя от последствий своей жизнедеятельности. Для того чтобы еще раз напомнить о некоторых опасностях в нашей повседневной жизни и уберечь от них составлялось это библиографическое пособие.

- Когда незнакомая собака начала подходить к вам, необходимо остановиться.
- Нельзя смотреть в глаза собаке.
- Если собака спит, ест или ухаживает за щенками ее тревожить нельзя.
- Нельзя оставлять без присмотра детей, которые играют с собакой.
- Нельзя играть с собакой в агрессивные игры.
- Если вас укусила собака необходимо обратиться к врачу.



Если все - таки на вас напала собака то:

- Если это маленькая собака, то необходимо взять ее за шкирку и передать хозяину.
- Если собака большая, то займите боевую стойку – левую ногу необходимо выставить вперед. Перед прыжком собаки поднять руку, имитируя замах. Животное прыгнет вверх на руку, за это время необходимо ударить ее ногой.

Безопасность жизнедеятельности – это среда, при которой с определенной вероятностью исключено причинение вреда существованию человека.

Уже у древних римлян понятие безопасность (лат. *seciaitas*) олицетворяло общественную и личную безопасность, гарантированную властями. Ее культовое значение отразилось даже в монетных знаках.

Безопасность и жизнедеятельность взаимосвязаны.

Жизнедеятельность – сложный биологический процесс, происходящий в организме человека, позволяющий сохранить здоровье и работоспособность. Необходимым и обязательным условием протекания биологического процесса является деятельность. Основными видами деятельности человека являются труд, учение, игра. Другие виды деятельности – общественно-политическая, педагогическая, военная и т.д. возникли благодаря труду, который всегда носил общественный характер.

В процессе разнообразной активной деятельности человек вступает во взаимодействие с окружающей средой. Под этим понятием понимают все то, что нас окружает, что прямо или косвенно воздействует на нашу повседневную жизнь и деятельность.

Окружающая среда оказывает постоянное воздействие на здоровье человека посредством материальных факторов: физических, химических и биологических. Безусловно, что на человека, как социальное существо, непосредственное влияние оказывают и психогенные факторы.

В ходе эволюции человек нашел способы приспособиться к природной окружающей среде. Любые ее изменения неблагоприятно влияют на его здоровье. Организму человека свойственно безболезненно переносить те или иные воздействия лишь до тех пор, пока они не превышают пределов адаптационных возможностей человека. В противном случае происходит повреждение организма, которое при достижении определенной степени изменений квалифицируется как несчастный случай (травма) или заболевание.

Повреждение организма может, произойти в результате как непосредственных контактных внешних воздействий (механических, электрических, химических и т.п.), так и дистанционных (теплового, светового и пр.). Повреждения могут возникать сразу после воздействия или спустя определенное время после него (например, после радиационного облучения).

Если человек находится в опасной зоне, то это является одним из условий возникновения повреждения организма. При этом опасный фактор должен обладать достаточной энергией, чтобы вызвать повреждение организма.

В большинстве случаев люди сами не придают значения скрытой опасности и поступают себе во вред. Например, - нарушение правил дорожного движения. Вряд ли найдется человек, который не знает, для чего установлены светофоры. И, все равно, многие идут на красный свет. Половина дорожных происшествий происходит по вине пешеходов.

Когда на Земле появился человек, он столкнулся с разного рода опасностями. Сначала были природные

теперь я знаю, что мне нужно делать». Не радуйтесь раньше времени, лучше, когда улучшение его состояния происходит постепенно. Следующие две категории не относятся к душевнобольным, так как не теряют связи с реальностью, но их можно причислить к разряду лиц с психическими расстройствами. При общении с людьми страдающими расстройствами психики необходимо учитывать, что обострение их психического состояния происходит, в основном, в осенний и весенний периоды. Разговаривая с таким человеком, нельзя навязчиво смотреть ему в глаза и, в ответ, на его громкую и возбужденную речь, отвечать тихо и спокойно, ни в коем случае не повышать на больного голос.

Уход от конфликта

Если Вы оказались в экстремальной ситуации, необходимо быстро ее оценить и в зависимости от этой оценки выбрать тактику поведения.

В случае реальности или даже вероятности возникновения угрозы, попытайтесь обойти ее стороной.

Как себя вести с собаками.

Собака – друг, не всякая и не всегда. Как у всех живых существ, у собаки может быть разное настроение и разное отношение к людям, в том числе и агрессивное. Поэтому человеку необходимо знать, как вести себя при встрече с собаками.

Основные правила при общении собаками:

- Никогда не приближайтесь к собаке.
- Нельзя убегать от собаки, особенно с криком.

больные, страдающие маниакально-депрессивным психозом;

больные с антисоциальным типом личности;

лица с неадекватной личностью.

Если человек, угрожающий нападением, относится к первой категории, то следует учитывать, что эти люди практически утратили всякую связь с реальностью, у них часто бывают слуховые и зрительные галлюцинации, а также маниакальный синдром, проявляющихся в маниах величия и преследования.

При мании величия человек считает себя наделенным особыми качествами, вследствие чего он намного «выше» других.

При мании преследования человек уверен, что его преследуют за его «особую миссию», «особый дар» и т.д.

Эти люди имеют достаточно развитый интеллект, их трудно обмануть, ввести в заблуждение. В определенных ситуациях они могут проявлять большую агрессивность. Лица, относящиеся ко второй категории, обычно находятся в состоянии такой глубокой депрессии, что теряют всякую связь с окружающим их миром. Часто считают себя недостойными жить, но готовы и других забрать с собой в мир иной, так как искренне считают, что окажут вам услугу, избавив от ужасов земного существования. Речь такого больного чрезвычайно замедлена, для ответов на простые вопросы ему требуется от 15 до 30 и более секунд, движения напоминают демонстрацию фильма в замедленном темпе. У него могут происходить спонтанные «улучшения» состояния, когда он вдруг совершенно спокойно говорит: «Ну, хорошо,

опасности: молнии, встречи с дикими животными, ядовитыми насекомыми и растениями, стихийные явления природы (землетрясения, наводнения, ураганы, лесные пожары и т.д.). Далее в процессе развития человеческого общества к природным опасностям стали прибавляться техногенные опасности. Научно-технический прогресс, наряду с благами, принес и неисчислимые бедствия, как человеку, так и окружающей среде.



Техногенные опасности могут проявляться в виде аварий технических систем, пожаров, взрывов и других трудно предсказуемых событий. Когда люди попадают в такие экстремальные ситуации, то рискуют получить травмы различной степени тяжести.

Человек также и сам является часто источником опасности. Своими действиями или бездействием он может создать для себя и окружающих реальную угрозу жизни и здоровью. Опасности, которые создают люди, очень разнообразны. К ним можно отнести войны, социально-политические конфликты,

проституция, наркомания, СПИД, преступления, голод, нищета и многие другие. Эти опасности можно назвать – социальными.

Ученые пришли к выводу, что какой бы деятельностью ни занимался человек, где бы он ни находился, всегда рядом с ним существуют скрытые силы, представляющие для него угрозу. Угрозой несчастного случая частично служит собственная беспечность.

Но есть и такие опасности, которые не зависят от наших действий. Например, взрыв, землетрясение, ураган.



Чтобы противостоять опасности и страху, необходимо знать два ограничивающих момента:

до какого предела дойти, где грань между страхом губительным и страхом, данным человеку во спасение; необходимо твердое знание правил безопасного поведения, потому что оно переходит в новое качество – силы, уверенности, безопасности.

громко возмущаться. Преступники, скорее всего, попытаются скрыться.

Сами прохожие дают повод себя облапошить. Иногда, начинают громко обсуждать, сколько у них с собой сейчас денег в кошельке. Оставляют личные вещи в кафе.

Категории лиц, склонных к нападению на граждан

Люди, находящиеся в состоянии алкогольного опьянения. Большое количество нападений происходит в состоянии алкогольного опьянения. Алкоголь приводит психику в состояние повышенной возбудимости и снижает уровень самоконтроля. При общении с пьяным, необходимо знать, что алкогольное опьянение вызывает агрессивность.

Наркоманы. Человек, находящийся в состоянии наркотического опьянения, внешне выглядит как любой нормальный человек. Наркотическое опьянение характеризуется: повышенной активностью в движениях, быстрая чрезмерно живая речь, не адекватное реагирование на вопросы, своеобразный «блеск» в глазах, иногда беспричинный смех, в целом состояние эйфории. Все эти признаки характерны для легкого наркотического опьянения. У хронического наркомана можно увидеть следы от уколов, мешки под глазами.

Люди с расстройством психики. Агрессивные действия могут совершать и лица, страдающие психическими расстройствами. Такие люди условно подразделяются на четыре категории: больные, страдающие шизофренией параноидального типа;

или для продления срока действия какого-либо документа не в час пик и не в последние дни перед окончанием срока действия документа;

- выходя из Сбербанка после того, как вы сняли деньги со счета, не показывайте их. Это же относится к тем моментам, когда вы дожидаетесь своей очереди в кассу, чтобы оплатить что-либо;

- пересекая дорогу, не выскакивайте внезапно из-за передней части автобуса или остановившегося грузовика, которые закрывают обзор водителю; не делайте этого и вблизи поворотов и перекрестков или в слабоосвещенном месте;

- если вы услышите выстрелы немедленно отойдите от окна и ложитесь на пол, предварительно выключив свет, передвигайтесь по квартире, пригнувшись. Подойдя к окну сбоку, палкой или шваброй задержите шторы, укройте детей в ванной;

- если вы оказались на улице во время перестрелки, немедленно ложитесь на землю или спрячьтесь за ближайшим укрытием (столбом, деревом и т.п.), прижмитесь к стене дома.

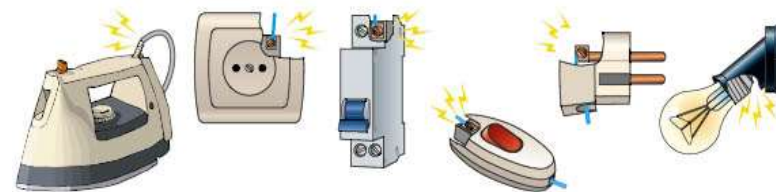
Чтобы не стать жертвой случайной пули, старайтесь не оставаться на середине улицы и передвигайтесь ползком или пригнувшись.

Пострадать от воров может каждый. В первую очередь, привлекают люди, у которых деньги или телефон находятся в наиболее доступном месте – в сумке, наружном кармане куртки или заднем кармане брюк.

Но, если вы всё-таки заметили, что у вас похищают мобильный телефон или кошелек, необходимо начать

Пословица гласит: «Не тот пропал, кто в беду попал, а тот пропал, кто духом упал». Присутствие духа значительно увеличивает шансы на спасение человека в любой ситуации.

Рассмотрим некоторые факторы опасности. Поведение в быту.



При использовании оборудования и электроприборов могут возникнуть опасные ситуации для вас, для ваших близких и для дома. Поэтому нужно соблюдать правила пользования электроприборами.

В число постоянно используемых электрических приборов являются утюг, светильник, телевизор, радиоаппаратура. Для этого существует электропроводка, а в определенных местах установлены электророзетки и выключатели комнатного освещения.

Электрический ток при прохождении через тело человека может привести к сильному ожогу. При таких ожогах серьезно повреждаются внутренние ткани тела человека. Также ожог электрическим током может привести к остановке сердца или к остановке дыхания.

Для того, чтобы этого не произошло, необходимо соблюдать ряд общих правил безопасного обращения с электричеством:

- не пользуйтесь неисправными электроприборами, никогда не оставляйте включенный электроприбор без присмотра;

- не включайте в одну розетку несколько электроприборов;

- соблюдайте порядок включения электроприбора в сеть: сначала подключается шнур к прибору, а затем - шнур к сети.

Отключение прибора производится в обратном порядке;

- не прикасайтесь к включенному электроприбору мокрыми руками;

- помните: нельзя пользоваться электрическими устройствами, находясь в воде;

- об обнаруженных неисправностях в электроприборах, об оголенных и плохо изолированных проводах немедленно сообщайте родителям или старшим.

Помните! Нельзя тушить водой горящие электрические устройства, подключенные в электрическую сеть.

В наше время компьютер необходимая вещь. Однако неправильное обращение с ним может нанести вред здоровью.

Правила работы за компьютером:

- следите за тем, чтобы положение монитора соответствовало направлению взгляда, середина экрана монитора располагалась на горизонтали, проведенной на уровне глаз или на 10-20° ниже;

- не работайте в темном или полутемном помещении

- в соответствии с установленными нормами не-прерывная продолжительность работы школьника за компьютером не должна превышать 25 мин.

- не соглашайтесь на то, чтобы вас подвозили незнакомые люди;

- никогда не показывайте деньги или драгоценности, их надо держать в надежном месте;

- не нагружайте себя свертками и пакетами, лучше всегда иметь свободу движений на тот случай, если возникнет необходимость защищаться;

- не показывайте слишком ясно, что вы турист; прогуливайтесь с местной газетой под мышкой, смешивайтесь с местными жителями;

- старайтесь избегать подворотни и плохо освещенные улицы;

- избегайте садиться в пустой автобус, а если вам все-таки приходится делать это, садитесь ближе к водителю;

- когда вы передвигаетесь в городе, всегда удобно иметь в распоряжении несколько мелких монет и билетов на городской транспорт. Избегайте мест большого скопления людей: рынки, толпы, очереди и т. д. Именно в толпе легко столкнуться с тем, кто крадет сумки и бумажники. Сами вы этого даже не заметите из-за нехватки време-

ни. Вот еще несколько советов, которые, хотя они и очевидны, полезно не забывать:

- обращайтесь в учреждения для оплаты какой-либо квитанции



В организм ртуть поступает через легкие, желудочно-кишечный тракт, кожу.

Пары ртути очень ядовиты. Через несколько часов после начала вдыхания паров ртути может развиваться тяжелая пневмония (воспаление легких) - появляются кашель, одышка, температура. При тяжелом отравлении возможен отек легких (это смертельно опасное состояние). Возможен понос (диарея), сонливость, сменяющаяся нервным возбуждением.

Очень опасными являются мельчайшие капли ртути. Если прибор разбился, и ртуть попала на пол, следует осторожно собрать все видимые шарики в герметично закупориваемый пузырек, протереть место разлива ртути тряпкой, смоченной раствором марганцовки, а затем обратиться в специализированную организацию, которая проверит, не остались ли в квартире пары ртути, а если остались, то поможет их удалить.

Ртутные люминесцентные лампы (лампы дневного света) в жилых помещениях лучше вообще не использовать. Помните, что одна ртутная люминесцентная лампа, разбитая в комнате средних размеров, может создать концентрацию паров ртути в воздухе выше предельно-допустимой.

2. Правила безопасного поведения на улице

- избегайте прогулок в одиночестве в малолюдных местах;
- откажитесь, по возможности, от ночных передвижений, в крайнем случае, воспользуйтесь такси;
- не поддавайтесь на провокации;
- старайтесь предвидеть и избегать неприятных ситуаций;

Бытовой газ.

Почти у каждого в доме есть газовая плита для приготовления пищи. Чтобы использовать бытовой газ, в квартиру подведен газопровод и установлена газовая плита.

Бытовой газ не имеет ни цвета, ни запаха, но, для того чтобы можно было обнаружить его утечку, в него добавляют специальные вещества, имеющие специфический запах.

Утечка газа может привести к взрыву помещения и отравления человека. Чтобы такого не произошло, необходимо соблюдать правила при пользовании бытовым газом.



Правила безопасности пользования бытовым газом:

- чтобы зажечь газовую горелку, сначала поднесите зажженную спичку, а затем плавно и осторожно откройте газовый кран
- не оставляйте включенные газовые горелки без присмотра
- следите за тем, чтобы нагреваемая на газовой плите жидкость не залила пламя горелки.
- заметив потухшую горелку, не пытайтесь ее зажечь вновь
- это может привести к взрыву.

Перекройте кран подачи газа, распахните окна и как следует, проветрите кухню. Газовая плита может стать источником больших неприятностей, поэтому необходимо соблюдать меры предосторожности. Поэтому пока вы пользуетесь газом, держите открытой форточку, а кухонную дверь обязательно закрытой. Пламя должно быть голубым.

При правильном использовании газовых приборов газ безопасен.

Необходимо запомнить и выполнять правила пользования им:

- не оставляйте без присмотра включенные газовые приборы;
 - не допускайте к пользованию газовыми приборами детей дошкольного возраста, а также лиц, не знающих правил обращения с этими приборами.
- Газовые приборы нужно сохранять в чистоте и исправности.

При появлении запаха газа немедленно сообщайте об этом по телефону 04.

Приборы, содержащие ртуть.

В нашей повседневной жизни существуют такие приборы, которые содержат ртуть. К ним относятся лампы дневного света. Все такие лампы содержат ртуть - от 40 до 70 мг. Когда их выбрасывают в мусорку, то они бьются, и пары ртути попадают в наши легкие, в окружающую среду. Ртутные термометры (градусники) находятся, почти в каждом доме, они стеклянные и легко разбиваются при падении. Шарики ртути могут легко закатиться в щели пола или всасываются в ковер. Приборы для измерения давления (манометры).



Ртуть - это тяжелый жидкий металл, серебристого цвета. Имеет выпуклую поверхность. В маленьких количествах собирается в очень подвижные шарики. В помещениях сохраняется длительное время, является источником загрязнения воздуха. Ртуть не имеет запаха, испаряется при комнатной температуре ее пары бесцветные. Замерзает ртуть при -38,9°C.