



Office of Emergency Planning

МЕРЫ НА СЛУЧАЙ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ



Настоящая памятка даёт обзор той обширной информации о разработанных правительством планах действий на случай чрезвычайных ситуаций, которая доступна на сайте www.emergencyplanning.ie. Этот сайт содержит информацию о плане действий в чрезвычайных ситуациях, а также ссылки на другие сайты, где соответствующая информация дана более подробно.

Правительственная рабочая группа по Чрезвычайным Ситуациям внедряет наилучшие методы действий среди правительственных отделов и управлений. Отдел по Чрезвычайным Ситуациям при Министерстве Обороны осуществляет поддержку данной работы и является автором настоящей памятки.



Office of Emergency Planning

Введение

Рассылая эту памятку в каждый дом по всей стране, правительство ставит целью проинформировать и убедить население в том, что имеется тщательно продуманный план действий на случай чрезвычайных ситуаций крупномасштабного характера.

У нас нет оснований ожидать серьезных чрезвычайных ситуаций в ближайшем будущем, теме не менее, несмотря на всю маловероятность некоторых сценариев, описанных в данной брошюре, само знание о том, что они приняты во внимание и что соответствующие действия спланированы, позволят людям чувствовать себя спокойнее и увереннее в случае, если что-то из этого действительно произойдет.

Все это время государственные сотрудники на местах, включая сотрудников полиции An Garda Síochána и Министерства обороны постоянно работают над подготовкой и обновлением планов действий в чрезвычайных ситуациях.

Я бы хотел поблагодарить всех, кто занят в подготовке этих планов, за их неустанную работу на благо безопасности людей.



Берти Ахерн TD
Премьер-министр



Вили О'Деа TD
Министр обороны

Как руководитель Правительственной Рабочей Группы по Чрезвычайным Ситуациям, я настоятельно рекомендую вам прочитать эту памятку и хранить ее в надежном месте. Эта памятка даёт сведения о различных планах действий при Чрезвычайных Ситуациях и содержит ссылки на источники, где можно получить более детальную информацию.

Те кто хотел бы ознакомиться с этими планами подробнее, могут обратиться на правительственный сайт www.emergencyplanning.ie.



Оглавление

1. Что такое Чрезвычайная Ситуация?	7
2. Виды чрезвычайных ситуаций	8
Наводнение	9
Химическое заражение местности	11
Морские катастрофы и бедствия	13
Взрывы и подозрительные предметы	15
Ядерные аварии и катастрофы	17
Пандемия гриппа	21
Болезни животных	25
Пожар	27
3. Как к этому готовиться?	29
Планировать наперёд	29
Подготовить набор необходимых принадлежностей	30
Получить навыки оказания первой помощи	31
4. Что надо делать?	33
5. Первая помощь	35
6. Полезные номера телефонов	39

CAUTION



Что такое чрезвычайная ситуация?

Чрезвычайной ситуацией считается событие, которое, происходя внезапно или почти внезапно, вызывает или угрожает вызвать ранения или смерти, а также серьезные нарушения в работе основных служб. Чрезвычайная ситуация может также вызвать такие повреждения зданий, окружающей среды или инфраструктуры, которые не по силам восстановить базовым аварийным службам местного значения. Чрезвычайные ситуации требуют дополнительных мер и использования дополнительных ресурсов для обеспечения адекватного противодействия.

Некоторые примеры:

- Наводнение
- Химическое загрязнение местности
- Бедствия на море
- Взрывы и подозрительные предметы
- Ядерные аварии и катастрофы
- Пандемия гриппа
- Болезни животных
- Пожар

Полиция, Исполнительная служба здоровья, местные власти, береговая охрана и другие службы имеют наготове планы действий в случае подобных происшествий.



*«Спланировать,
подготовиться,
убережся!»*

Наводнение

Наводнения обычно вызываются совокупностью факторов, таких как выход рек из берегов, прибрежные штормы или забитые или перегруженные дренажные системы. Климатические изменения могут привести к более частым и более разрушительным наводнениям в будущем.

Отдел коммунального хозяйства подготовил информационную памятку о том, как надо готовиться к наводнениям: что необходимо включить в семейный план на случай наводнения, вопросы страховки, а также советы пожилым людям и людям с ограниченной подвижностью.

Местные власти ответственны за принятие экстренных мер в случае наводнений.

Если наводнение угрожает вашей местности, следует помнить о ряде шагов, которые

вы можете предпринять, чтобы свести к минимуму возможные разрушения вашей недвижимости, но при этом следует помнить: безопасность превыше всего.

Контактные номера экстренной помощи:

Ваши местные власти и службы экстренной помощи (112 или 999)

Дополнительная информация:

Министерство/Служба:

Отдел коммунального хозяйства

Адрес: 17-19 Lower Hatch St, Dublin 2

Телефон: 1890 213414

E MAIL: info@opw.ie

Вебсайт: www.flooding.ie или

www.floodmaps.ie

Руководство по действиям во время наводнений можно скачать с сайта www.flooding.ie

Оно доступно также в органах местного управления.

Что делать

- Позвоните 112 или 999 и сообщите экстренным службам о ситуации
- Не пытайтесь переходить вброд или пересекать на транспорте зоны наводнения
- По возможности избегайте непосредственного контакта с водой, так как она может быть заражена или загрязнена
- Ни в коем случае не пытайтесь переплыть быстрые потоки, поскольку вас может унести течением или ударить в воде посторонним предметом
- Работая вблизи зоны наводнения, всегда одевайтесь и обувайтесь надлежащим образом



*«Следуйте указаниям
экстренных служб»*

Химическое загрязнение местности

Если человек подвергается воздействию вредных химических веществ, разлитых или рассеянных на местности, это несет серьезный риск его здоровью, вплоть до фатальных случаев. В подобных случаях экстренные службы установят природу и уровень опасности и дадут населению рекомендации относительно необходимых действий.

Вас могут попросить оставаться дома под защитой ваших домашних стен или на рабочем месте и плотно закрыть двери и окна, или же эвакуироваться из опасной зоны. В интересах вашей безопасности во всех случаях следуйте указаниям экстренных служб.

Контактные номера экстренной помощи:

Службы экстренной помощи (112 или 999)

Дополнительная информация:

Министерство/Служба: Служба здравоохранения и безопасности населения снабжает граждан информацией о вредных и опасных веществах на рабочих местах.

АДРЕС: The Metropolitan Building, James Joyce Street, Dublin 1
ТЕЛЕФОН: 1890 289389

E MAIL: wcu@hsa.ie
ВЕБСАЙТ: www.hsa.ie

Что делать:

- Позвоните 112 или 999 и сообщите о происшествии экстренным службам
- Держитесь подальше от места происшествия
- Удаляйтесь от места происшествия против ветра, если это безопасно
- Следуйте указаниям предствителей экстренных служб



*«Не перекладывайте
на других звонок
экстренным службам»*

Бедствия на море

В случае, если какие-то суда или люди терпят бедствие в ирландских водах, Ирландская береговая охрана является службой, ответственной за начало и координацию действий по их поиску и спасению. Береговая охрана также координирует помощь лицам, оказавшимся в опасных для жизни и здоровья ситуациях: во внутренних водах, на прибрежных скалах и островах.

В зависимости от серьезности ситуации, береговая охрана применяет свои вертолеты, спасательные суда, спасательные подразделения и другие службы. В случаи необходимости

дополнительные ресурсы запрашиваются у экстренных служб или армии.

Контактные номера в случае чрезвычайной ситуации:

Береговая охрана (112 или 999)

Дополнительная информация:

МИНИСТЕРСТВО/СЛУЖБА:

Администрация береговой охраны,

Министерство транспорта

АДРЕС: Leeson Lane, Dublin 2

ТЕЛЕФОН: 01 6783454 / 6782000

E MAIL: admin@irishcoastguard.ie

ВЕБСАЙТ: www.safetyonthewater.ie

Что делать

- Если вы заметили, что кто-либо терпит бедствие в море, реке, озере или на скалах, звоните 112 или 999 и требуйте соединить вас с береговой охраной.
- Не переключайте на других этот звонок.



*«Сохраняйте спокойствие,
подумайте, прежде чем
действовать»*

Взрывы и подозрительные предметы

Если вы оказались вблизи взрыва:

- Немедленно покиньте это место / здание, сохраняя спокойствие и насколько возможно быстро
- В случае падения обломков в помещении, укройтесь под крепким столом и оставайтесь там, пока ситуация не стабилизируется настолько, чтобы можно было покинуть опасное место. Как только можно будет безопасно уходить, быстро покиньте помещение, особенное внимание обращая на повреждения в полу и лестницах.
- Прежде чем помогать другим, убедитесь, что сами вы в безопасности

Некоторые признаки подозрительных предметов:

- Выцветшие краски, кристаллы, необычный запах или масляные пятна
- Упаковка со следами порошка или порошкообразного осадка
- Необычные размеры, вес или форма
- Обнаженные электропроводка или электропитание

Контактные номера экстренной помощи:

Полиция (112 или 999)

Что делать

- Оставьте предмет, там, где он есть
- Покиньте опасное место / помещение и уведите из него других людей
- Позвоните 112 или 999, требуйте полицию.
- Если возможно, проинформируйте службу безопасности здания
- Если вы открывали сверток, содержащий подозрительный материал, вымойте руки с мылом или примите душ, не касайтесь руками рта или глаз



*«Войдите в помещение,
оставайтесь
в помещении,
настройтесь на волну»*

Ядерные аварии

Существующий Государственный план экстренных мер на случай ядерных аварий имеет непосредственное отношение к угрозам радиоактивного заражения Ирландии. Примером данной ситуации может быть авария на заграничной ядерной электростанции.

Воздействие данной аварии на Ирландию зависит как от характера самого инцидента, так и от погодных условий. В Ирландии преобладают западные ветра, и это означает, что шансы заражения страны при подобной аварии существенно ниже, чем в случае преобладания восточных ветров. Кроме того, удаленность Ирландии от ядерных площадок-

залог того, что радиоактивность по достижении её берегов окажется слабее.

Дозы радиоактивного заражения, таким образом, не могут причинить непосредственного ущерба здоровью. Повышение уровня радиоактивности (сверх обычного фона) может оказаться относительно небольшим, но всё же существует риск, что в дальнейшем у некоторых людей разовьются раковые заболевания. При этом маловероятно, что повышение уровня данных заболеваний по сравнению с текущим, окажется заметным.

Самым существенным потенциальным источником радиационного воздействия

является зараженная пища. Этой опасности можно избежать, и власти при необходимости введут контроль распределяемых продуктов. Этот контроль является частью Государственного плана на случай ядерных аварий и катастроф, его цель - обеспечение безопасности поступающей в продажу пищи.

Ирландские власти получают незамедлительную информацию о произошедшем инциденте от таких международных организаций как Европейская Комиссия и Международное Агентство по атомной энергии. Они воспользуются ею для инструктажа населения и информирования его о развитии ситуации.



Что делать

- Войдите в помещение, оставайтесь в помещении, настройтесь на волну. Иными словами, оставайтесь внутри помещения и слушайте государственные радио и телевидение с целью получения информации и инструкций. Следуйте указаниям, полученным от властей.
- Как только будет иметься информация о ядерной аварии или катастрофе и ее последствиях, гражданам будут даны конкретные указания. Они будут включать и инструкции о том, есть ли необходимость оставаться в помещении, избегать употребления в пищу выращенных в данной местности продуктов питания и о дальнейших действиях
- Не покидайте помещения. Если вы покинете помещение, вы подвергнете себя большей дозе радиации, поскольку здания значительно лучше предохраняют от радиации, чем транспортные средства. И напротив, пребывание в помещении является эффективным способом снизить радиационное воздействие в случае выброса радиации. Вам не придется оставаться в помещении дольше нескольких часов.

Дополнительная информация:

ОТДЕЛ/СЛУЖБА: Служба радиационного контроля окружающей среды, Отдел экологии, наследия и местного управления.

АДРЕС: Custom House, Dublin 1

ТЕЛЕФОН: 1890 443322

ВЕБСАЙТ: www.environ.ie

Государственный план действий на случай ядерных аварий и катастроф содержит программу государственного реагирования на крупномасштабные радиационные инциденты.

Этот план доступен для ознакомления в главе «Радиация» на сайте Отдела экологии, наследия и местного управления, www.environ.ie. Информацию о радиоактивности также можно получить из Института Радиологической Защиты Ирландии, www.rpii.ie.



«Имейте план на случай ухода за больными членами семьи и соседями»

Пандемический грипп

Что такое пандемический грипп?

Грипп – это острое респираторное заболевание, вызываемое вирусом. Он может принять вид серьезной болезни и его не следует путать с простудой.

«Пандемический грипп» означает тотальную эпидемию гриппа мирового масштаба. Такая эпидемия может быть вызвана новым видом гриппа, который быстро распространяется от человека к человеку и представляет серьёзную опасность для здоровья.

Тотальные эпидемии случаются естественным путем. Три из них случились в двадцатом веке – в 1918, 1957 и 1968 гг. Эпидемия 1918 г. была наиболее серьезной из всех. Тотальные эпидемии будут происходить и в будущем, но их время, степень опасности и наиболее подверженные им возрастные группы в настоящее время трудно предвидеть.

Меры подготовки к тотальной эпидемии

В январе 2007 г. Министерство здравоохранения и детства, а также Исполнительная служба здоровья опубликовали «Государственный план защиты от тотальной эпидемии гриппа», а также «Готовность Ирландии к тотальной эпидемии гриппа: советы экспертной эпидемиологической группы».

«Государственный план защиты от тотальной эпидемии гриппа» содержит сведения о том, что надо делать в случае тотальной эпидемии и что Правительство и службы Минздрава предпринимают в целях подготовки к возможной эпидемии.



Что делать

- Заблаговременно до распространения эпидемии закупите в достаточном количестве продукты питания и предметы первой необходимости, чтобы вы сами и ваше домашнее хозяйство смогли независимо функционировать как минимум в течение недели
- Позаботьтесь о том, чтобы у вас был термометр и достаточное количество парацетамола или ибупрофена
- Примите во внимание гигиенические меры предупреждения инфекции. Информация об этом имеется в «Государственном плане защиты от тотальной эпидемии гриппа».
- Слушайте информационные сводки.
- Разработайте план ухода за слабо защищенными членами семьи или соседями, особенно за теми, кто изолирован от других или живет в одиночестве
- Вышеизложенные меры будут рекомендованы к применению в случае, когда Международная Организация здравоохранения предупредит о надвигающейся тотальной эпидемии.

В случае тотальной эпидемии

До непосредственного распространения тотальной эпидемии в Ирландии, каждый дом и семья в стране получат специальную листовку с инструкциями о необходимых мерах безопасности.

Если вы или члены вашей семьи почувствовали симптомы гриппа в период эпидемии, очень важно держаться подальше от других людей настолько возможно долго.

Это означает, что при наличии симптомов гриппа, вы должны оставаться дома, если вам не будут даны особые инструкции по горячей телефонной линии, которая будет установлена

в дни эпидемии, или через правительственные сводки по радио и телевидению. Упомянутая горячая линия обеспечит вас информацией и необходимой поддержкой. В случаях непосредственного приближения тотальной эпидемии номера горячей линии будут доведены до вашего сведения и сведения широкой публики через все информационные средства.

Дополнительная информация

МИНИСТЕРСТВО: Министерство здравоохранения и детства

*АДРЕС: Hawkins House,
Hawkins St, Dublin 2*

ТЕЛЕФОН: Lo-call 1890 200311

E MAIL: pandemicflu@health.gov.ie

ВЕБСАЙТ: www.dohc.ie

АГЕНТСТВО: государственное агентство по чрезвычайным ситуациям, Исполнительная служба здоровья

*АДРЕС: Block B, Civic Centre,
Main Street, Bray, Co. Wicklow*

ТЕЛЕФОН: 01 2744224

E MAIL: pandemicflu@hse.ie

ВЕБСАЙТ: www.hse.ie

С Государственным планом на случай пандемии гриппа можно ознакомиться в рубрике «Публикации» на сайтах Министерства здравоохранения и детства (www.dohc.ie) и Исполнительной службы здоровья (www.hse.ie). Вы также можете получить электронную версию плана, обратившись по контактному адресу электронной почты: info@health.gov.ie.

Руководство по продолжению деловой активности «Меры в случае пандемии гриппа» доступно в рубрике «Публикации» на сайте Министерства Предпринимательства, торговли и труда (www.entemp.ie).



*«Обратитесь к вашему
ветеринару или в
местный отдел по
ветеринарии»*

Болезни животных

Время от времени вспышки серьёзных болезней животных могут преодолевать государственные границы и наносить серьёзный ущерб экономике и здоровью граждан. Министерство сельского хозяйства, рыболовства и продовольствия имеют чрезвычайный план действий на случай вспышек заболеваний подобного рода, включая ящур, катаральную лихорадку и птичий грипп.

Этот чрезвычайный план предусматривает контроль и меры устранения эпидемий подобного рода в случае их возникновения.

Дополнительная информация:

*МИНИСТЕРСТВО/СЛУЖБА
Министерство сельского
хозяйства, рыболовства и
продовольствия*
АДРЕС: Agriculture House,
Kildare St, Dublin 2
ТЕЛЕФОН: Lo-call 1890 200510
01 6072000
E MAIL: info@agriculture.gov.ie
ВЕБСАЙТ: www.agriculture.gov.ie

Что делать

- Если вы владелец скота или домашней птицы и у вас есть основания подозревать вспышку серьёзной болезни скота, вам следует обратиться к вашему ветеринару или в местную ветеринарную службу.
- Обычные граждане, желающие сообщить о мёртвых диких птицах, которые относятся к видам высокого риска, должны звонить в Службу защиты от птичьего гриппа (Avian Influenza helpline) по телефону 1890 252283



*«Поднять тревогу
и быстро покинуть
здание»*

Пожар

Пожар относится к числу наиболее распространенных чрезвычайных ситуаций, это касается как небольших пожаров домашнего значения, так и крупных пожаров на рабочих местах и в общественных зданиях. Во всех случаях главная рекомендация остается неизменной.

Контактные телефоны экстренной помощи:

Службы экстренной помощи (112 или 999)

Что делать

- Поднимите тревогу
- Принимая все необходимые меры предосторожности, немедленно покиньте здание и прибудьте на пункт сбора.
- Не используйте лифт
- Оказавшись в зоне задымленности, пригнитесь к полу и на четвереньках продвигайтесь к выходу (следует держаться как можно ниже, поскольку дым, ядовитые газы и жар будут подниматься вверх)
- По возможности закройте рот и нос мокрой тканью и позаботьтесь о защите открытого кожного покрова
- Прежде чем открывать дверь, прикоснитесь к ней тыльной стороной ладони. Если дверь горячая, не открывайте ее, так как по другую ее сторону может быть огонь.
- Если вы не можете эвакуироваться, оставайтесь в нетронутом пожаром помещении. Закройте дверь, подойдите к окну и призывайте на помощь, чтобы спасатели могли знать о вашем положении и местонахождении
- И помните: всегда держите пожарную сигнализацию дома в рабочем состоянии



**ASSEMBLY
POINT**

Как к этому готовиться?

В случае чрезвычайной ситуации, вы прежде всего должны подумать о членах семьи и ваших близких. Следует принимать во внимание, что:

- Вы можете оказаться разделенными друг от друга
- Может оказаться, что вы не сможете воспользоваться телефоном или иными средствами коммуникации
- Газ и электричество могут быть отключены
- Вы сами или члены вашей семьи могут быть ранены или чувствовать себя плохо, причем состояние может быть очень серьезным
- Вы можете оказаться в опасном положении,

связанном с воздействием огня, наводнения или иных серьезных источников опасности

Планируем наперед

Чтобы быть готовым надлежащим образом, вы должны заранее обговорить с вашей семьей, что вы будете делать при чрезвычайных ситуациях. В этих разговорах вам следует:

- Обсудить наиболее эффективные способы поддержания контакта между членами семьи в чрезвычайных ситуациях
- Договориться, как вы будете держать контакт, находясь вне дома, кто

заберет детей из школы в случае необходимости и кто позаботится о пожилых и инвалидах в вашей собственной семье и по соседству.

- Планируя, вы должны принять во внимание, что вы будете отделены от других членов семьи. Договоритесь, кому из членов семьи, пусть даже проживающему в ином месте, все вы будете звонить, чтобы передать, что каждый из вас находится в безопасности
- Позаботьтесь о том, чтобы каждый из членов семьи знал адрес этого человека, а также номера его (ее) домашнего, мобильного и рабочего телефонов

- На случай отселения друг от друга договоритесь о месте, где все вы встретитесь после того, как это можно будет сделать безопасным образом
- Выясните, как отключаются электричество, газ и вода в вашем доме.
- Составьте список важных телефонных номеров и держите его вблизи телефона. Этот список должен включать в себя ваш местный полицейский участок, врача, номера школ ваших детей, номер местного совета, а также газовую службу, электросеть и телефоны членов семьи.

Подготовьте аварийный запас на случай чрезвычайной ситуации

Следующие предметы могут оказаться необходимыми для сохранения вашей безопасности и поддержания жизнеспособности в чрезвычайных ситуациях:

- Радиоприемник на батарейках (с дополнительным комплектом батареек)
- Запас воды и продовольствия (достаточный для поддержания жизнеспособности как минимум в течение трех дней)
- Фонарь (с дополнительным комплектом батареек), свечи и спички
- Аптечка первой помощи
- Медикаменты и предметы

личной гигиены

- Предметы, необходимые детям, пожилым людям и инвалидам
- Запас одежды, спальные мешки для каждого члена семьи
- Мобильный телефон, зарядное устройство и дополнительный телефонный аккумулятор
- Крепкие полиэтиленовые мешки (для одежды, ценных предметов, документов и фотографий)
- Копии важных семейных документов (свидетельств о рождении, паспортов и удостоверений)
- Контактная информация о человеке, через которого ваша семья решила держать связь
- Игры для маленьких детей
- Экземпляр настоящей памятки

Получите базовые навыки оказания первой помощи

Владение основными навыками оказания первой помощи может оказаться исключительно полезным в чрезвычайных ситуациях и предотвратить телесные повреждения и стресс.

Базовые курсы обучения проводятся регулярно в местных филиалах следующих организаций: Бригады скорой помощи Святого Иоанна (St. John Ambulance Brigade), Ирландский Красный Крест (Irish Red Cross), Мальтийский Орден (Order of Malta), Гражданская оборона (Civil Defence) и во многих

колледжах при местных советах (некоторые советы относительно оказания первой помощи можно найти на с. 35)

A green and yellow graphic with the text "ASSEMBLY POINT" in large, bold, yellow letters. To the left of the text are stylized yellow icons of three people. The background is a gradient of green and yellow with geometric patterns.

ASSEMBLY
POINT



**SWITCH OFF
APPLIANCES**

Что я должен (должна) делать?

Очень важно сохранять спокойствие и следовать инструкциям и советам служб экстренной помощи. При чрезвычайных ситуациях крупного масштаба для инструктирования населения о необходимых мерах безопасности могут быть задействованы государственные средства массовой информации. В большинстве случаев такие инструкции будут передаваться по всем государственным каналам радио и телевидения. Помните, однако, что электричество может быть отключено, поэтому важно иметь радио на батарейках, настроенное на волну одной из государственных

радиостанций. В зависимости от типа чрезвычайной ситуации ваше местное радио может также передавать сообщения, касающиеся плана действий в чрезвычайных ситуациях местного значения.

- Проверьте, в каком положении оказались ваши соседи, особенно пожилые и люди с инвалидностью.
- Вы можете получить инструкцию оставаться дома или эвакуироваться – в любом случае следуйте указаниям служб экстренной помощи, поскольку характер указаний зависит от конкретной ситуации

- Если вы получили указание эвакуироваться, убедитесь, что все источники огня погашены, выключите газ и отключите электричество, выдерните из сети все электроприборы, закройте окна и двери. Если у вас достаточно времени, возьмите с собой необходимые медикаменты, теплую одежду, личные документы, первостепенные ценности и ваш мобильный телефон (если он есть)

**SAFETY
FIRST**



Первая помощь

При отсутствии профессиональной помощи очень важно знать основы оказания первой помощи людям, получившим телесные повреждения. Дома следует иметь аптечку первой помощи. Подумайте также о прохождении курса по оказанию первой помощи.

Если кто-либо получил телесные повреждения, следующие меры помогут способствовать сохранению здоровья раненого до прибытия профессиональной помощи:

- Если вы подозреваете серьезное заболевание или телесное повреждение, немедленно звоните 112 или 999

- Сохраняйте спокойствие
- Убедитесь, что лицо, получившее повреждения, находится в безопасности
- Осторожно осмотрите раненого и описанным здесь образом примените основы оказания первой помощи – но помните, что это не полное руководство по первой помощи
- Следите за состоянием раненого до прибытия экстренной помощи

Оценка риска

Золотое правило при помощи больным или раненым гласит: «Прежде всего - не навредить». Поэтому применяйте такие меры помощи, которые должны с наибольшей вероятностью помочь больному или раненому. Если вы не уверены в положительном эффекте ваших действий, не предпринимайте их.

Потеря сознания

Если человек потерял сознание, звоните 112 или 999 и требуйте неотложную помощь. При возможности позаботьтесь, чтобы к потерявшему сознание был доступ свежего воздуха. Если человек перестал дышать и / или не показывает признаков жизни и если вы имеете необходимые навыки, вы должны предпринять соответствующие меры приведения его в сознание.

Шок

Не допускайте переохлаждения или перегрева пострадавшего. Если нет подозрений на перелом, поднимите ноги пострадавшего на высоту примерно 30 см. Не давайте пострадавшему еды и питья.

Переломы

Постарайтесь сохранять пострадавшего в неподвижном состоянии, насколько это возможно, и вызовите неотложную помощь

Кровотечения

Остановите кровотечение путем наложения на рану чистой сухой повязки. Придайте пострадавшему такое положение, чтобы рана оказалась выше сердца с тем, чтобы уменьшить потери крови. Прикасайтесь к конечностям осторожно, если у вас есть подозрение на трещины. Помогите пострадавшему лечь, держите его (ее) в тепле, освободите воротник и затянутые ремни.

Ожоги

При любых ожогах – остудите место ожога холодной водой в течение по меньшей мере 10 минут, но не медлите при этом с доставкой пострадавшего в больницу. Наложите на пострадавшую поверхность стерильную повязку. Если ее нет, оберните пострадавшую поверхность рулонным полиэтиленом. Не применяйте сухих повязок. Держите пострадавшего в тепле и вызовите неотложную помощь.

Дополнительная информация:

На данную тему есть целый ряд печатных материалов, включая руководство по оказанию первой помощи, составленное Ирландским Красным Крестом.

EMERGENCY
112 OR 999



Полезные номера телефонов



Рекомендуем вам записать на этой странице полезные в чрезвычайных ситуациях номера телефонов - вашего полицейского участка, врача, школ ваших детей, местных органов власти, а также службы газоснабжения, электросети и телефоны членов вашей семьи.

Service	Phone Number	Comments
Службы экстренной помощи	112 или 999	
Врач		
Полицейский участок		
Местные органы власти		
Газ, аварийная служба	1850 205050	
Электросеть, аварийная служба	1850 372999	
Служба защиты от птичьего гриппа	1890 252283	

Настоящая памятка доступна на Интернетe по адресу www.emergencyplanning.ie. Этот сайт имеет версии данной памятки на китайском, польском и русском языках. Настоящая памятка также имеется на компакт-диске, в издании крупным шрифтом и в издании азбукой Брайля. Также имеется упрощенная для чтения версия. Звоните по телефону 1890 252736 чтобы заказать одну из упомянутых версий или же открывайте для справки сайт www.emergencyplanning.ie.

Дополнительная информация доступна по интернет-адресу
www.emergencyplanning.ie



Целлюлоза, использованная для производства данной брошюры, изготовлена исключительно из древесины известного происхождения производимой в лесах воспроизводимого цикла.