



ПАМЯТКА

НАСЕЛЕНИЮ

Гражданский тревожный ЧЕМОДАНЧИК



- Против приступов стенокардии и тахикардии, неврозов, бессонницы.
- Применяемых при аллергических реакциях.
- Противовоспалительные, жаропонижающие и анальгезирующие препараты.
- Антибиотики широкого спектра действия.
- Препараты, используемые при различных интоксикациях и отравлениях, диарее, дизентерии, аллергических реакциях, например активированный уголь.
- Средства для лечения острой и хронической диареи.
- Противомикробные средства для лечения дизентерии, гастроэнтеритов, энтероколитов, колита и других инфекционно-воспалительных заболеваний желудочно-кишечного тракта.
- Препаратов для снятия болевого синдрома при зубной и головной боли, при травмах, ожогах.
- Аэрозоли или мази, улучшающие регенерацию тканей, при плохо заживающих ранах и язвах.

Средства перевязки:

- вата медицинская в рулоне 50 г – 1 шт.;
- бинт стерильный (7x14 см) – 1-2 шт.;
- салфетки дезинфицирующие – 10 шт.;
- салфетки стерильные – 1 уп.;
- лейкопластырь бактерицидный - упаковка или 20 шт.;
- лейкопластырь рулонный – 1 катушка;
- индивидуальный перевязочный пакет – 1-2 шт.

Средства антисептические:

- клей БФ – используется вместо йода и зеленки, образует на ранах защитную пленку;
- перекись водорода – способствует быстрой свертываемости крови и тормозит развитие инфекций на раневой поверхности;
- калия перманганат (марганцовка) – используется для полоскания горла, промывания ран, обработки ожогов, а также в качестве рвотного средства для приема внутрь.

Помимо этого, положите в аптечку ножнички или универсальный нож, кровоостанавливающий жгут, детские лекарства. Ряд вышеперечисленных средств содержатся в автомобильной аптечке, добавьте медикаменты согласно индивидуальным особенностям здоровья и рекомендациям врача.

ТЕЛЕФОНЫ СЛУЖБ ЭКСТРЕННОГО РЕАГИРОВАНИЯ

112 Единый номер
вызова экстренных служб

			
101 Пожарная охрана	102 Полиция	103 Скорая помощь	104 Аварийная служба газа

Документы
Обязательно сделайте цветные или черно-белые копии всех необходимых документов: паспорта, военного билета или приписного свидетельства, удостоверения, а также документов, устанавливающих право на собственность и т.д. Если есть возможность, то копии лучше заверить нотариально. Желательно, чтобы документы были записаны на электронный носитель и упакованы в водонепроницаемую упаковку. Документы всегда лучше хранить при себе – в нагрудных или внутренних карманах.

Одежда
Чрезвычайная ситуация может произойти в любое время года и при любых погодных условиях. Поэтому целесообразно подобрать одежду и на лето, и на зиму. Но, даже планируя летний комплект одежды, не стоит забывать о теплых вещах: куртке или свитере. Оптимальный вариант: легкая непромокаемая куртка с капюшоном и ветровой юбкой, штаны-полукомбинезон. Желательно, чтобы на куртке и штанах было много карманов.

Собирая одежду для «тревожного чемоданчика», отдавайте предпочтение вещам, способным обеспечить максимальный комфорт, созданным из дышащих, непромокаемых и износоустойчивых тканей.

Если позволяют средства, можно купить специально разработанную для туристов одежду и термобелье. Как и в случае с рюкзаком, выбирая одежду, избегайте камуфляжной расцветки.

Подготовьте шапку и перчатки, сменные комплекты белья и носков.

Особенно серьезно следует подбирать обувь. Проверьте, комфортно ли вам будет находиться в ней длительное время, и проходите большие расстояния. Лучше выбрать вариант с непромокаемой подошвой и дышащим верхом. Позаботьтесь о дождевике, который защитит от дождя и влаги не только вас, но и тревожный чемоданчик.

Одежду храните рядом с «тревожным чемоданчиком» - так, в случае чрезвычайной ситуации, будет удобно быстро переодеться, взять рюкзак и покинуть помещение.

Питьевая вода

Одна из главных причин гибели людей - обезвоживание. Обязательно в «тревожном чемоданчике» должен быть запас чистой питьевой воды из расчета минимум пол-литра на сутки.

Пригодна для использования вода из водоемов, но в этом случае необходимо иметь специальные таблетки для обеззараживания воды. Но не забывайте, что кипячение является наиболее надежным способом для обеззараживания воды.

Медикаменты

Основная проблема с медикаментами заключается в том, что не каждый знаком с особенностями назначения и применения тех или иных лекарств. Аптечка для «тревожного чемоданчика» собирается индивидуально, в зависимости от предписаний врача, особенностей здоровья.

Как показывает практика, наиболее часто в чрезвычайных ситуациях применяют следующие препараты:

Что такое «тревожный чемоданчик»?

«Тревожным чемоданчиком» - принято называть базовый набор вещей для выживания в экстремальных ситуациях до прибытия спасателей или до безопасной эвакуации из зоны чрезвычайной ситуации, будь то землетрясение, наводнение, пожар и т.п. Правильно укомплектованный «тревожный чемоданчик» может обеспечить автономное существование человека в экстремальных ситуациях, когда поблизости нет воды, еды, тепла, крыши над головой.

Минимальное количество запасов, необходимое для автономного пребывания, рассчитывается исходя из времени, за которое чрезвычайные службы смогут отреагировать и вмешаться в ситуацию. Период автономного пребывания в ожидании помощи спасателей зависит от вероятности возникновения природной или техногенной чрезвычайной ситуации в данной местности, а также удаленности от крупных населенных пунктов.

Таким образом, в каждом конкретном случае «тревожный чемоданчик» комплектуется в соответствии с местом его проживания и индивидуальными особенностями человека.

Обязательно ли иметь «тревожный чемоданчик»?

Наличие «тревожного чемоданчика» зависит от отношения к окружающей действительности, жизненного опыта. Важно объективно учитывать необходимость наличия дома или на работе «тревожного чемоданчика», а также возможность его использования. Например, вероятность использования «тревожного чемоданчика» в мегаполисе и не в сейсмоопасном регионе - низка.

В таком случае при себе желательно иметь комплект «первой необходимости» - легкий и компактный набор, который удобно с собой носить.

Комплект «первой необходимости» может включать в себя следующие предметы:

- Фонарик.
- Мини радиоприемник (многие мобильные телефоны с радиоприемником).
- Универсальный нож с набором инструментов.
- Спички (охотничьи) или зажигалка.
- Еда из расчета на сутки (любые калорийные, занимающие немного места, легкие продукты).
- Деньги. Документы (паспорт или его копия).
- Набор средств первой помощи: индивидуальные перевязочные пакеты, набор бактерицидных пластырей; клей БФ - используется вместо йода и зеленки, образует на ране защитную пленку; препараты, снижающие болевую синдром (зубная и головная боль, боль при травмах, ожогах, лихорадочное состояние); лекарства, применяемые при аллергии; набор прописанных врачом лекарств, принимаемых периодически или постоянно.
- Перечисленные выше предметы не занимают много места, а их наличие поможет избежать многих затруднений.

Если вы живете в крупном населенном пункте, то обеспечение предметами первой необходимости и продуктами питания на 2-3 суток скорее всего не будет большой проблемой.

В каких случаях особенно рекомендуется иметь «тревожный чемоданчик»?

Если вы живете в:

- районе (зоне) возможных землетрясений (и/или цунами);
- районе (зоне) повторяющихся серьезных наводнений (головодье);
- районе (зоне) серьезных площадных лесных пожаров;
- районе (зоне) проживания в пределах предприятий, работающих с вредными веществами;
- зоне проживания, где есть вероятность возникновения вооруженных конфликтов;
- других проблемных регионах.

Выбор «тревожного чемоданчика»

«Тревожный чемоданчик», как правило, представляет собой укомплектованный на случай чрезвычайной ситуации рюкзак, или сумку объемом около 30 литров. Содержимое рюкзака: необходимый минимум одежды, предметов гигиены, медикаментов, инструментов.

Выбирайте рюкзак яркой расцветки со светоотражающими полосами и продуктов питания. Ситуации это должно привлечь внимание спасателей. Следует отказаться от камуфляжного цвета, т.к. в случае вооруженного конфликта человека с таким рюкзаком могут принять за участника боевых действий.

Предпочтителен рюкзак из непромокаемых, легких, но в то же время плотных, прочных материалов, так как содержимое должно быть защищено от возможных повреждений. Необходимо протереть и подогнать лямки рюкзака - вам должно быть удобно носить его длительное время.

Собирая «тревожный чемоданчик», помните: он должен быть компактным и не очень тяжелым.

Возможный базовый набор для «тревожного чемоданчика»:

- Аптечка первой помощи.
- Фонарик ручной и налобный (желательно диодный) и запас батареек к ним (можно инерционный с функцией подзарядки сотового телефона).
- Мини радиоприемник с запасом батареек (или сотовый телефон с функцией радио).
- Универсальный нож (с набором инструментов).
- Охотничий нож.
- Запас еды и воды (минимум на 3-е суток).
- Смена нижнего белья и носков.
- Свисток (потребуется, чтобы звать на помощь).
- Охотничьи спички, сухой спирт, газовые зажигалки (2-3 шт.).
- Ремонтный комплект (нитки, иголки и пр.).
- Одноразовая посуда.
- Средства гигиены.

Если позволяет место и средства - положите спальный мешок, палатку (сейчас в специализированных магазинах представлен огромный их выбор), - газовую туристическую горелку с баллончиком 200-400 г. - этого вполне хватит на первое время для приготовления еды и обогрева.

Может пригодиться маленький блокнот и карандаш, который в отличие от шариковой ручки пишет всегда.

Как правильно укладывать вещи

Строгих рекомендаций на этот счет нет, но лучше следовать туристическому правилу: легкие предметы и предметы первой необходимости - аптечка, фонарик, нож и т.п. - сверху и в карманах, смеленное белье, еда - на дно. Чтобы защитить содержимое от влаги - используйте вакуумные пакеты с замком.

Также, перед укладкой вещи можно упаковать в обычные полиэтиленовые пакеты, предварительно обмотав скотчем.

Продукты

Собирая продуктовый запас в «тревожный чемоданчик», можно приобрести туристический продуктовый набор длительного срока хранения (в магазинах для туристов и охотников), который содержит необходимый рацион на сутки. Или собрать продуктовый набор самостоятельно.

Основное правило - продукты должны быть компактными, легкими, калорийными и иметь длительный срок хранения. Выбирайте продукты в легких и крепких упаковках.

Рекомендуется взять сухофрукты (сушеные бананы, инжир, курага), орехи, орехово-фруктовые смеси, шоколад. Эти продукты очень калорийны и помогут Вам «продержаться» несколько дней, при этом они не тяжелые и занимают мало места.

Обязательно возьмите галеты - они легкие и питательные, могут храниться длительное время в защищенном от влаги месте.

Для маленьких детей необходимо подготовить детское питание, сухое молоко и смеси.

И для детей, и для взрослых рекомендуется взять поливитамины - из расчета 1 шт. в день на одного.

Не рекомендуется для рациона «тревожного чемоданчика» выбирать консервированные продукты - железные банки весят много, а питательная ценность консервов не выше, чем у перечисленных выше продуктов.

Огонь

На тот случай, когда во время чрезвычайной ситуации возникнет необходимость обогрева и приготовления пищи, пригодятся следующие средства для розжига огня: спички - лучше взять охотничьи спички, они не промокают и горят на сильном ветру;

сухой спирт - это альтернативный источник огня, а также средство для розжига костра; зажигалка - в рюкзаке необходимо иметь несколько газовых зажигалок.