

В воскресенье, 1 марта, отмечается Всемирный день гражданской обороны. Дата выбрана не случайно. Именно 1 марта 1973 года вступил в силу устав Международной организации гражданской обороны (МОГО), который одобрили 18 стран мира. Россия стала полноправным членом МОГО в мае 1993 года.

Все мы проходили в школе такой предмет, как «гражданская оборона», где-то он преподавался формально, а где-то вполне серьезно. В нашей школе эта дисциплина сокращенно именовалась «ГрОб», но, несмотря на мрачную, с оттенком черного юмора аббревиатуру, на уроки эти мы шли с большим удовольствием. Заслуга в том, что я до сих пор могу с закрытыми глазами разобрать и собрать автомат Калашникова и за считанные секунды натянуть противогаз, целиком и полностью принадлежит нашему преподавателю по НВП (начальной военной подготовке) и ГрОб – дай Бог ему здоровья и долгих лет жизни. Нас учили, как вести себя во время бомбежки и химической атаки, учили стрелять из винтовки и еще зачем-то читать карты местности. Однако что делать при пожаре, кроме как звонить 01, как обезопасить себя и близких во время наводнения или землетрясения – об этом речь практически не шла. Я уж не говорю о терактах – тогда такого понятия применительно к советской действительности вообще не было.

Подобное одностороннее воспитание в плане гражданской обороны сказало тогда, когда взрывы бытового газа, обрушения конструкций стадионов, бассейнов и торговых центров, террористические акты в общественных местах и крупные пожары с многочисленными человеческими жертвами стали едва ли не привычными фактами в ежедневной хронике новостей. Люди теряются, паникуют, совершают необдуманные действия, приводящие к непоправимым последствиям – и все это следствие недостаточной подготовки в области гражданской обороны.

А знаете ли вы, как нужно вести себя в условиях чрезвычайной ситуации – во время пожара, наводнения или техногенной катастрофы? С этими вопросами в канун Всемирного дня гражданской обороны мы обратились к жителям Всеволожского района. Прокомментировать их ответы мы

попросили начальника отдела по делам ГО и ЧС районной администрации **С.А. СИГАРЕВА**.

Вопрос: как вы поведете себя, если во время пожара в многоэтажном доме или в офисном здании окажетесь отрезанными от выхода из помещения?

Антонина Васильевна Черненко, 65 лет, педагог:

– Не дай Бог пережить такое. Видела недавно повтор сюжета, когда во время пожара во Владивостоке в большом здании девушки – сотрудницы банка – выбрасывались из окон. Это ж какой там был ад внутри, если они кидались вниз с такой высоты.

А что тут сделаешь? Открыть окно и кричать, звать на помощь, а больше и ничего.

С.А. Сигарев:

– Если лестница задымлена, а вы находитесь на верхних этажах, не пытайтесь выйти через задымленный коридор или лестницу, так как дым очень токсичен, а горячие газы могут обжечь легкие. Вам следует выйти на балкон или подойти к окну и привлечь внимание прохожих, предварительно уплотнив дверь, через которую возможно проникновение дыма. Для этого подойдет мокрая ткань – тряпки, полотенца, простыни. По прибытии пожарных строго выполнять их указания. Спастись нужно, используя балконы, наружные стационарные, приставные и выдвижные лестницы. Спускаться по водосточным трубам и стоякам, а также с помощью связанных простыней крайне опасно, и эти приемы возможны лишь в исключительных случаях. Недопустимо прыгать из окон здания, начиная с 3

этажа, так как неизбежны травмы.

Вопрос: как вы поведете себя, если в результате обрушения здания окажетесь под завалами?

Игорь Григорьевич Нестеров, инженер, 37 лет:

– Если со мной такое случится, то буду тихо лежать и ждать, когда меня откапают. А если помощь не придет, попытаюсь выбраться сам.

С.А. Сигарев:

– Прежде всего необходимо успокоиться, осмотреться, есть ли вокруг вас свободное место, в которое вы могли бы проползти.

Если под рукой есть обломки стола или другой мебели, надо постараться укрепить то, что над вами находится. Отодвиньте от себя острые предметы. Если у вас есть мобильный телефон – позвоните спасателям по телефону "112". После этого надо ждать. Закройте нос и рот носовым платком или одеждой. Стучите по трубе или стене, чтобы спасатели могли услышать, где вы находитесь. Кричите только тогда, когда услышали голоса спасателей и думаете, что они могут вас услышать. Помните, что когда вы кричите, вы можете наглотаться пыли и даже задохнуться. Дышите глубоко и ровно. Если у вас есть жидкость – пейте как можно больше. Ни в коем случае не зажигайте спички, зажигалку. Старайтесь сохранять спокойствие, думайте о чем-то хорошем и верьте, что спасатели помогут вам.

Вопрос: что вы будете делать, если окажетесь в зоне затопления?

Ольга Сергеевна Никифорова, бухгалтер, 45 лет:

– В наших краях серьезное навод-

нение сейчас, наверное, практически невозможно. Но наводнения и весенние паводки на других крупных российских реках – явление уже обыденное. К тому же все мы путешествуем, в том числе и в те страны, где всякие там цунами случаются нередко. Я сама держусь на воде неплохо, муж вообще плавает, как акула. Но я понимаю, что во время наводнения этого недостаточно.

С.А. Сигарев:

– Предупреждает о наводнении сигнал "Внимание всем!", передаваемый сиренами, прерывистыми гудками предприятий и транспортных средств. Услышав его, нужно включить радио или телевизор (местную программу) и прослушать новости. Обычно сообщается об ожидаемом времени затопления, его территории,

порядке действий населения и порядке эвакуации.

Затем надо быстро собраться и взять с собой пакет с документами и деньгами, аптечку, запас продуктов, белье и туалетные принадлежности, запасной комплект теплой верхней одежды и обуви.

Нужно прибыть в установленное время на эвакуационный пункт для регистрации и переезда в безопасное место.

Если наводнение застало внезапно, главное – выбраться из воды или не попасть в несущийся поток. Как можно быстрее поднимитесь на возвышенное место, чтобы вода не смыла.

Не надо стремиться вернуться в дом и спасти вещи – это может стоить жизни. Нужно быть готовыми к эвакуации по воде на любых плавсредствах.

При нахождении в безопасном месте, если срочная помощь не нужна, следует оставаться там до спада воды. Самостоятельно из затопленного района можно выбираться только в случае реальной угрозы для жизни.

И наконец, главное правило: не нужно терять надежду на спасение.

Надо помнить: убивают человека не голод и жажда, а отчаяние и покорная готовность умереть. На помощь обязательно придет спасатель.

Светлана ЗАВАДСКАЯ



Ваше здоровье

Как избежать гриппа?

Грипп и ОРВИ занимают 1 место в мире по частоте и количеству заболеваний, а среди инфекционных составляют 95%. Мы привыкли к ежегодным эпидемиям гриппа, которые поражают до 15% всего населения Земли.

Конечно тот, кто позаботился осенью о прививке, избрал самый лучший и простой способ избежать заболевания. Всем остальным специалисты настоятельно рекомендуют принять превентивные меры.

В период угрозы эпидемии гриппа и ходе ее, необходимо использовать препараты для коррекции иммунной системы. Для этого используют витаминные препараты (особенно витамины А, С – аскорбиновая кислота и гр. В) в соответствующих возрастных дозах. Рекомендуется также «Ундевит», «Гексавит» и др. Принимать их следует 2-3 раза в день продолжительно до 25 – 30 дней.

Очень эффективны адаптогенные препараты растительного происхождения:

Настойка аралии маньчжурской – по 20 – 25 кап. 2 – 3 раза в день до еды 1 мес.

Экстракт элеутерококка – по 21 – 25 кап. 2-3 раза в день до еды 1 мес.

Настойка лимонника – 20 – 30 к. 2 – 3 раза в день 1 мес.

Настойка заманихи – 25 – 35 к. 2 – 3 раза в день до еды 1 мес.

Взрослым и детям старше 3 лет для профилактики против вирусной инфекции эффективен препарат **«Продигиозан»**. Применяется он через носовые ходы с помощью распылителей (0,005% р-р). Вводят по 0,25 мл. в каждый носовой ход дважды с интервалом 3-5 мин. Профилактический курс включает в себя 3 процедуры с интервалом 4-5 дней.

Одним из самых эффективных средств экстренной профилактики гриппа для взрослых считают **«Ремантадин»** – принимают в период уже возник-

шей эпидемии по схеме – 100 мг 3 раза в день в течение 3-5 дней в сочетании с аскорбиновой кислотой.

Обязательно используйте оксолиновую мазь 0,25 % (2 – 3 раза в день).

Другим препаратом профилактики является **«Арбидол»** – особо рекомендуется тем, кто часто общается с заболевшим человеком (по 200 мг 3 раза в день в течение 3 дней).

Хорошим противовирусным средством является препарат под названием **«Иод-антипирин»**. Его начинают принимать за 3 – 4 дня до начала эпидемии по следующей схеме: ежедневно по 1 таб. в течение недели, затем перерыв 2-3 дня. После перерыва опять ежедневно по 1 таб. в течение недели и так до конца эпидемии.

Одним из известных препаратов для профилактики гриппа является всем известный **«Дибазол»**, который принимают в течение 10 дней взрослым по 0,02 гр. в сутки.

Недавно появился оригинальный отечественный препарат **«Амиксин»**, стимулирующий выработку интерферона. Он обладает длительным действием. Одной таблетки в неделю достаточно для профилактики. Одной упаковки (6 таблеток) хватает для защиты на весь простудный сезон.

Шутить с гриппом – все равно, что гладить зверя в клетке зоопарка. Может обойтись, но, как правило, не обходится... Не проявляете безалаберности, не шутите с гриппом!

В. П. КАРНОВА, зав. терапевтическим отделением поликлиники

Память

27 января 2009 года мы отметили 65-ю годовщину полного освобождения Ленинграда от немецко-фашистских захватчиков. Этому славному юбилею была посвящена выставка работ учащихся Всеволожской детской художественной школы и Всеволожской школы искусств, расположенной в мкр Южный.

«Миссия Благодарения...»

Выставка была организована музеем «Всеволожский район в годы блокады» и продлилась с 25 января по 14 февраля 2009 года в КДЦ «Южный».

О том подвиге, который совершил весь советский народ в годы Великой Отечественной войны, создано много книг, песен, фильмов, картин. Об этом времени говорят: «Умереть было легче, чем жить...»

Патриотический отклик всей страны на события времен Второй мировой войны нашел свое отражение и в творчестве ребят.

Сразу хочу оговориться, что возраст юных художников – 12 и 13 лет. Но, несмотря на столь юный возраст участников, картины не могли оставить равнодушными посетителей Культурно-досугового центра.

Среди представленных работ:

– «Письмо» – автор Коваленко Аня;

– «На Неве» – автор Черных Арина;

– «Материнские слезы» – автор Солдатова Юлия;

– «Мельница фашизма» – автор Воронцова Женья;

– «Вороны» – автор Козырева Настя;

– «Блокадный Ленинград» – Булгак

Виктория.

О том, что выставка имеет право быть и расширяться, свидетельствуют записи в Книге отзывов.

Сотрудники музея надеются, что данная выставка лишь первая ласточка... За ней последуют более регулярные встречи с юными художниками. Главными датами хочется считать: 8 сентября – начало блокады, 18 и 27 января – прорыв и полное освобождение Ленинграда от блокады. 9 Мая – День Победы.

Верим в продолжение нашего сотрудничества и от всего сердца благодарим директора Художественной школы Яваеву Л.Н. и замдиректора по учебной работе – Петрову И.А., директора Всеволожской школы искусств Беганскую Л.А. и преподавателя Романович А.П. Выражаем благодарность директору КДЦ «Южный» Богдашеву В.Е. за предоставление помещения под выставку.

Считаем данную творческую акцию выражением благодарности всем жителям блокадного Ленинграда и Всеволожского района за наше мирное небо...

М. Ю. ОСАДЧУК, зав. музеем