

УТВЕРЖДАЮ  
Главный инженер  
А.В. Хиврич  
«03» 08 2026 г.

## ПЛАН-КОНСПЕКТ

проведения занятия по гражданской обороне и защите от ЧС с работниками  
ФИЦ Биотехнологии РАН 17 ноября 2026 г.

**Тема №8:** «Действия работников организации в условиях негативных и опасных факторов  
бытового характера»

### Учебные вопросы:

1. Возможные негативные и опасные факторы бытового характера и меры по их предупреждению
2. Правила обращения с бытовыми приборами и электроинструментом.
3. Действия при бытовых отравлениях, укусе животными и насекомыми.
4. Правила содержания домашних животных и поведения с ними на улице.
5. Способы предотвращения и преодоления паники и панических настроений в опасных и чрезвычайных ситуациях.

**Место:** здания ИНБИ

**Метод:** групповое занятие

**Время:** 12.00-13.00

**Учебный вопрос 1. Возможные негативные и опасные факторы бытового характера и меры по их предупреждению.**

Негативные и опасные факторы бытового характера весьма разнообразны. Их много. Реализуясь по тем или иным причинам, они могут наносить ущерб здоровью и жизни человека, вызывать значительный материальный ущерб. Надо научиться предвидеть опасности и правильно действовать в условиях реализовавшихся негативных и опасных факторов.

Наиболее распространенные опасные ситуации бытового характера:

возгорания, пожары;  
отравления угарным или бытовым газом;  
бытовые травмы, заболевания;  
падения с лестниц, с высоты;  
ссоры и конфликты;  
дорожно-транспортные происшествия;  
утра ключей, захлопывание дверей;  
кражи, нападения злоумышленников;  
аферы и мошенничества;  
нападения или болезни животных;  
затопление помещений;  
разрушение зданий, повреждение имущества.

Важное место в жизни современного общества занимают ЧС социального характера:

войны; террористические акты, захват заложников;  
кражи;  
мошенничество;  
азартные игры;  
изнасилования;  
вредные и опасные привычки;  
массовые скопления людей;  
неформальные объединения.

Причины опасных ситуаций:

неисправные или оставленные без присмотра включенные электробытовые приборы;  
технические аварии, протечки, повреждения водопроводов и газопроводов;  
ураганы, ливни, сильные холода, жара, землетрясения, наводнения;  
шалости с огнем, взрывными устройствами, ядовитыми веществами;  
социально-бытовые проблемы, кризисные явления в экономике и политике;  
пьянство, наркомания и противоправное поведение;  
злостное нарушение дисциплины, правил безопасности, правил обращения с приборами и механизмами.

Предлагаем десять правил по преодолению непредвиденных обстоятельств: 1.Принимать быстрые решения.

Уметь импровизировать.

Уметь постоянно и непрерывно контролировать себя. 4.Уметь распознавать опасность.

Уметь оценивать людей.

Быть самостоятельным и независимым.

Быть настойчивым и упрямым, когда это необходимо, но если нужно, уметь подчиниться.

Признавать пределы своих возможностей, не отчаиваться.

Когда кажется, что возможностей больше нет, искать другие пути для выхода из положения, прежде чем сдаться окончательно.

И даже тогда не сдаваться.

Лучший способ предупредить возникновение чрезвычайных ситуаций бытового характера, повысить личную безопасность и безопасность окружающих – это знать правила безопасного поведения в повседневной жизни, не создавать экстремальные ситуации, а в случае их возникновения (независимо от причин) эффективно им противодействовать, уметь оказать помощь себе и другим.

## **Учебный вопрос 2. Правила обращения с бытовыми приборами и электроинструментом.**

При выполнении хозяйственных работ в быту используются электрические, пневматические и механические колюще-режущие предметы и инструменты: швейные, столярные и слесарные инструменты, кухонные принадлежности. Все они являются источниками повышенной опасности для человека и при неправильном использовании могут привести к серьезным бытовым травмам: порезам, ранам, переломам, ушибам, термическим и электрическим ожогам.

Для предупреждения несчастных случаев при работе с электроинструментами необходимо строго руководствоваться всеми указаниями, изложенными в инструкции фирмы-изготовителя. Ни в коем случае нельзя их разбрасывать или давать играть детям.

рыб, орехи и т.д.) или загрязненных бактериальными средствами, токсинами, солями тяжелых металлов и др.

Пищевое отравление развивается в течение 4-18 часов после приема пищи. Обычно оно начинается внезапно: возникают общее недомогание, тошнота многократная рвота, схваткообразные боли в животе, частый жидкий стул. Быстро усиливается интоксикация: снижается артериальное давление, учащается и ослабляется пульс, бледнеют кожные покровы, появляется жажда, нарастает температура тела до 38-40 °C. Если больного оставить без помощи, катастрофически быстро развивается сердечно-сосудистая недостаточность, возникают судорожные сокращения мышц, наступает смерть.

Пищевая токсикоинфекция и пищевая интоксикация – острые заболевания, возникающие в результате употребления пищи зараженной определенными видами микроорганизмов. Возбудителями являются палочки сальмонеллы и ботулизма, которые хорошо размножаются в мясных и рыбных консервах, мясных и молочных продуктах.

**Действия при пищевом отравлении.** При большинстве пищевых отравлений первая помощь должна сводиться к скорейшему удалению содержимого желудочно-кишечного тракта (обильное промывание, прием слабительных), сопровождаемому приемом внутрь: адсорбирующих (активированный уголь);

осаждающих (танины = дубильные вещества, охлажденный крепкий чай);

окисляющих (перманганат калия);

нейтрализующих (сода, кислое питье);

обволакивающих (отвар крахмала, яичный белок, молоко, кисель) веществ.

Промойте пострадавшему желудок – дайте ему выпить около 1 литра теплой подсоленной воды или слабого раствора марганцовокислого калия (всего потребуется до 10-15 литров воды). Вызовите рвоту путем надавливания на корень языка. Дайте пострадавшему 4-5 таблеток активированного угля, напоите крепким чаем или кофе.

Если в доме есть аптечка, то нужно приготовить слабительное, добавив в него активированный уголь. Эту смесь необходимо запить большим количеством теплой воды. Можно принять препараты, поддерживающие сердечную деятельность.

Если у пострадавшего нарушено дыхание, немедленно начинайте делать искусственное дыхание. Проверьте пульс у пострадавшего. При отсутствии у него пульса начинайте делать непрямой массаж сердца.

Уложите пострадавшего в такое положение, которое позволит ему свободно дышать и предупредит возможное возникновение приступов удушья или вдыхания рвотных масс.

В любом случае обратитесь за профессиональной медицинской помощью.

Признаками отравления окисью углерода являются: головная боль, головокружение, тошнота, рвота, оглушенное состояние, резкая мышечная слабость, затемнение сознания, потеря сознания, кома. При воздействии высоких концентраций окиси углерода наблюдаются тяжелые отравления, которые характеризуются потерей сознания, длительным коматозным состоянием, приводящим в особо тяжелых случаях к смертельному исходу. При этом наблюдается расширение зрачков с вялой реакцией на свет, приступ судорог, резкое напряжение мышц, учащенное поверхностное дыхание, учащенное сердцебиение.

**Укус животными.** При укусах животными не надо стремиться к немедленной остановке кровотечения, так как оно способствует очищению раны.

**Необходимо руководствоваться следующими правилами безопасности:**

при работе с режущими и колющими инструментами их режущие поверхности и острые кромки должны быть направлены в сторону, противоположную телу работающего; пальцы рук, удерживающие обрабатываемый предмет, должны находиться на достаточном удалении от режущих кромок, а сам предмет должен быть надежно закреплен;

на рабочем месте режущие и колющие предметы должны располагаться на видном месте, а само место должно быть освобождено от посторонних и ненужных предметов;

положение тела работающего должно быть устойчивым;

при работе с инструментом, имеющим электрический или механический привод, нужно особенно строго соблюдать требования безопасности;

работающий должен быть одет так, чтобы исключить попадание частей одежды под режущую кромку или на движущиеся части инструмента;

при обработке хрупких материалов лицо человека должно быть защищено маской, а глаза – очками, рабочая одежда должна быть из плотного материала;

после обработки, прежде чем дотрагиваться до поверхности и инструмента, нужно дать им охладиться.

**Меры безопасности в быту и вне дома:**

перед включением электрической вилки в розетку убедитесь, что она именно от того прибора, который Вы собираетесь включить. Также после выдергивания вилки из розетки проверьте, что не ошиблись. Если шнуры от соседних устройств похожи, сделайте их разными: оберните изоляционной лентой или покрасьте. Не беритесь за электрическую вилку мокрой рукой. Не вбивайте гвоздь в стену, если не знаете, где проходит скрытая электропроводка.

следите за тем, чтобы розетки и другие разъемы не искрили, не грелись, не потрескивали. Если контакты потемнели, почистите их и устраните причину неплотного соединения.

не рекомендуется ходить под высоковольтными линиями электропередачи. Создаваемое ими в воздухе электрическое напряжение вредно действует на организм.

Не следует приближаться к оборванному проводу: может поразить шаговое напряжение. Если все-таки приходится пересекать опасную зону возле лежащего на земле провода, надо делать это бегом: чтобы одновременно только одна нога касалась почвы.

при входе в троллейбус не следует прикасаться рукой к его борту. Корпус троллейбуса может находиться под напряжением из-за пробоя изоляции. Лучше впрыгивать а троллейбус, а не входить; выпрыгивать, а не выходить: чтобы не было ситуации, когда одна нога на земле, а другая -- на подножке троллейбуса. Электрички и трамваи в этом отношении не опасны, потому что всегда заземлены.

**Учебный вопрос 3. Действия при бытовых отравлениях, укусе животными и насекомыми.**

При употреблении в пищу недоброкачественных инфицированных продуктов животного происхождения (мясо, рыба, колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, молоко, крем, мороженое и т.д.) возникает пищевое отравление – пищевая токсикоинфекция. Заболевание вызывают находящиеся в данном продукте микробы и продукты их жизнедеятельности – токсины. Возникновение пищевого отравления может быть связано с потреблением продуктов, ядовитых по своей природе (грибы, ягоды, некоторые виды

удушение. В таких случаях следует положить на язык лед и обильно промывать его холодной водой.

**При укусах «жалящими»** насекомыми необходимо, прежде всего, удалить жало, выдавить пальцами из ранки яд, промыть ранку нашатырным спиртом или раствором йода. Места укуса комаров, мух, оводов протирайте нашатырным спиртом, одеколоном или мыльным раствором.

#### **Учебный вопрос 4. Правила содержания домашних животных и поведения с ними на улице.**

Многие люди у себя дома содержат животных – собак и кошек. Некоторые приобретают и содержат различных экзотических животных и птиц. Однако содержание этих животных требует соблюдения определенных правил, особенно это относится к городским жителям, которые содержат своих питомцев в квартирах.

Владельцы животных обязаны представить животных для регистрации в органы, уполномоченные Главным государственным ветеринарным инспектором. За регистрацию и перерегистрацию уплачивается сбор за введение в реестр и выдачу документов. Регистрации и перерегистрации подлежат собаки с трехмесячного возраста, независимо от породы. Регистрация (перерегистрация) собак производится при предъявлении владельцами собак документа об оплате установленного налога на содержание собак (квитанции об оплате). Городская ветеринарная станция по борьбе с болезнями животных, осуществляющая регистрацию (перерегистрацию) собак, выдает регистрационное удостоверение, номерной знак, который крепится к ошейнику собаки, знакомит владельцев собак с порядком их содержания, что подтверждается подписью владельца в регистрационном удостоверении на собаку. О приобретении, регистрации (перерегистрации) собаки владелец сообщает в жилищно- эксплуатационное предприятие (независимо

#### **Учебный вопрос 5. Способы предотвращения и преодоления паники и панических настроений в опасных и чрезвычайных ситуациях.**

Одним из наиболее заметных и политически важных видов поведения является паника эмоциональное состояние, возникающее как следствие либо от дефицита информации о какой-то пугающей или непонятной ситуации, либо, напротив, как следствие её избытка и проявляющееся в импульсивных действиях. Соответственно, на основе паники возникают панические толпы со специфическим поведением. В общепринятом смысле под «паникой» как раз и понимают массовое паническое поведение. Те, кто утверждают, что не имеют чувства страха, прежде всего обманывают самих себя. Ощущение страха, появляющееся в момент опасности у человека - естественное чувство. Это срабатывает инстинкт самосохранения - сигнал тревоги в опасной ситуации. Страх мобилизует физические силы, ускоряет работу мозга, концентрирует внимание, помогает выходить из тупиковой ситуации. В некоторых случаях отсутствие чувства страха означает отсутствие воображения и, следовательно, неспособность оценить опасность. Наоборот, те, у кого пылкое воображение, могут часто испытывать это ощущение непропорционально реальной опасности. На почве страха появляются беспокойство, трепет, слабость, бессилие, неподвижность. Это состояние сопровождается нарушениями вегетативной нервной системы или же истерической реакцией, которая характеризуется неясностью суждений и

Кожу вокруг укуса следует смазать дезинфицирующим средством (настойкой йода, раствором марганцевокислого калия, спиртом), перевязать стерильным бинтом и поспешить в ближайшее медицинское учреждение. Необходимо убедиться в том, что укусившее животное не больно бешенством.

Бешенство — инфекционное заболевание, которым могут болеть все теплокровные животные (собаки, лисы, белки, кошки и многие другие домашние, и дикие животные). Бешенство у собак характеризуется следующими признаками: животное становится вялым, уходит от людей, забивается в темные места, неохотно выполняет поданные команды, аппетит снижен.

Иногда заболевшая собака может быть очень навязчивой, повышено ласковой, лижет хозяину руки, лицо. Это состояние сменяется беспокойством, пугливостью и повышенной раздражительностью. Затем возбуждение дополняется агрессивностью и яростью. Собака набрасывается на людей и животных.

**Действия при нападении бешеного животного.** Из раны, оставшейся после укуса, нужно сразу же выдавить кровь. Этот прием следует повторить 3-4 раза. Затем обмыть место укуса чистой водой, крепким раствором марганцовки, спиртом и смазать йодом. После оказания первой помощи немедленно обратиться к врачу.

Не бойтесь специальных прививок, ведь укушенный бешеным животным и не сделавший прививок человек, умирает.

**Опасные насекомые.** Многие болезни вызываются или передаются через паразитических насекомых.

Наиболее распространенными опасными насекомыми являются комары и клещи.

Комариный укус может являться переносчиком малярии, желтой лихорадки и других болезней.

Для профилактики комариного укуса следует:

разбивать лагерь на возвышенном месте подальше от заболоченного участка местности; спать под покрывалом, тщательно заправив свою одежду, закрыв по возможности открытые участки тела;

можно использовать дымовую завесу (занавесь);

для профилактики малярии следует принимать противомалярийные таблетки.

В случае обнаружения на теле впившегося клеща необходимо обмазать это место вазелином, растительным маслом, или другой жидкостью с маслянистой пленкой и подождать 0,5 часа, или попытаться прижечь близко к туловищу клеща. Затем, захватив головку клеща как можно ближе к коже, удалите его, стараясь не оторвать головку от туловища. Если это случилось необходимо принять все меры для удаления головки клеща из кожи. В любом случае необходимо сразу же обратиться в лечебное учреждение.

**Меры профилактики.** Одежду чаще проветривайте и просушивайте на солнце.

Хорошо заправляйте одежду, чтобы исключить возможность заползания насекомых. Умывайтесь с мылом, если его нет, используйте мелкий речной песок, ил и другие природные осадки речного дна. Чаще исследуйте волосистые части тела и одежду, чтобы своевременно обнаружить паразитов.

**Укусы жалящими насекомыми.** Укусы пчел, ос, оводов и некоторых других насекомых не следует недооценивать. Так, например, множественные укусы пчел и ос могут вызвать смертельный исход. При этом особенно опасен укус пчелы в язык, что может вызвать

неспособностью к действиям. Отсутствие ясности в оценке ситуации влечет за собой состояние безвыходности и отказ от сопротивления. Человек, охваченный паникой, может быстро вовлечь в подобное состояние и окружающих. Подобное поведение лишено какого-либо здравого смысла. Это чистый инстинкт, характеризующийся криком: «Спасайся, кто может!» Люди, охваченные паникой, полностью теряют индивидуальные достоинства и становятся частью разрушительной массы, неспособной контролировать свои действия. Толпа, действующая вслепую, может увеличить опасность. Недооценка реальной опасности приводит к необдуманным действиям, таким, как прыжки из окон верхних этажей. В подобные моменты это казалось менее мучительным, чем ждать помощь или искать другой способ спасения.

В чрезвычайной обстановке важно, чтобы вы были в состоянии:

принимать быстрые решения;

уметь импровизировать;

постоянно и непрерывно контролировать самого себя;

уметь различать опасность;

уметь распознавать людей;

быть независимым и самостоятельным;

быть твердым и решительным, когда потребуется, но уметь подчиняться, если необходимо;

определять и знать свои возможности и не падать духом;

в любой ситуации пытаться найти выход.

Никогда не сдавайтесь, ставка в игре очень высока, чтобы уступить, не испробовав все возможные средства.

В наше непростое время необходимо знать, как оказывать помощь при эмоциональных потрясениях. Необходимо установить эмоциональный контакт с человеком, которому вы хотите помочь. Принесите ему чашку чая, попытайтесь разговорить, а когда он начнет отвечать, слушайте, не перебивая. И обязательно посоветуйте изложить на бумаге то, что беспокоит, взглянуть на текст "взглядом постороннего", а затем собственноручно уничтожить. Форма и последовательность изложения значения не имеют. Важно писать не отрываясь и как можно полнее. Ни в коем случае не предлагайте и не употребляйте в качестве "лекарства" алкоголь и наркотики. Они лишают контроля над собой и часто приводят к истерике или самоубийству. Оказавшись в состоянии стресса или помогая другому человеку, стоит иметь под рукой номер "Телефона доверия".

Начальник отдела ГО и АТЗ

А.С. Кирилук

«03» августа 2026 г.