**Гражданский тревожный чемоданчик**

|  |
| --- |
| **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 медицинской помощи: индивидуальные перевязочные пакеты, набор бактерицидных пластырей; клей БФ - используется вместо йода и зеленки, образует на ране защитную пленку; препараты, снижающие болевой 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»?** Перечислим случаи, когда «тревожный чемоданчик» особенно рекомендуется держать дома. Если вы живете в:  а) районе (зоне) возможных землетрясений (и/или цунами); б) районе (зоне) повторяющихся серьезных наводнений (половодье); в) районе (зоне) серьезных площадных лесных пожаров; г) районе (зоне) проживания в пределах предприятий, работающих с вредными веществами; д) зоне проживания, где есть вероятность возникновения вооруженных конфликтов; е) 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, средств индивидуальной защиты и продуктов питания.  Выбирайте рюкзак яркой расцветки со светоотражающими полосами – в случае чрезвычайной 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 примерить и подогнать лямки рюкзак - 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, сменное белье, еда - на дно.Чтобы защитить содержимое от влаги - используйте вакуумные пакеты с зажимом. 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.**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 проходить 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:* 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 синдром 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 (7х14 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 кровеостанавливающий жгут (ознакомьтесь с правилами применения жгута), ножнички или универсальный нож, детские лекарства.Многие из вышеперечисленных препаратов и средств содержатся в автомобильной аптечке, которую можно взять за основу, добавив медикаменты согласно индивидуальным особенностям здоровья и рекомендациям врача. |

**Помните!**

**Правильные и грамотные действия сохранят Вашу жизнь и жизнь других людей.**

**Единый телефон спасения – 112**

**Государственное казенное учреждение Краснодарского края**

**«Учебно-методический центр**

**по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям»**



**ПАМЯТКА**

**населению**

**Гражданский тревожный**

**чемоданчик**

**г. Краснодар**

**2016 год**