

## Памятка населению по гражданской обороне

**ГРАЖДАНЕ!** Для того, чтобы защитить себя от опасностей Вы должны ЗНАТЬ действия по сигналам «ВОЗДУШНАЯ ТРЕВОГА», «ХИМИЧЕСКАЯ ТРЕВОГА», «РАДИАЦИОННАЯ ОПАСНОСТЬ», «УГРОЗА КАТАСТРОФИЧЕСКОГО ЗАТОПЛЕНИЯ»

Доведение сигналов гражданской обороны осуществляется путем подачи предупредительного сигнала «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!», предусматривающего включение сирен, прерывистых гудков и других средств громкоговорящей связи с последующей передачей речевой информации.

При этом, необходимо включить телевизор, радиоприемник, репродуктор радиотрансляционной сети и прослушать сообщение о нижеперечисленных сигналах или информацию о действии в ЧС.

### **По сигналу «ВОЗДУШНАЯ ТРЕВОГА»:**

1. Отключить свет, газ, воду, отопительные приборы.
2. Взять документы.
3. Плотнo закрыть окна.
4. Пройти в закрепленное защитное сооружение или простейшее укрытие.

### **По сигналу «ХИМИЧЕСКАЯ ТРЕВОГА»\*:**

1. Отключить свет, газ, воду, отопительные приборы.
2. Взять документы.
3. Плотнo закрыть окна, отключить вытяжку, обеспечить герметизацию помещений.
4. Использовать средства индивидуальной защиты (при наличии), остаться в герметичном помещении или укрыться в закрепленном защитном сооружении.

### **По сигналу «РАДИАЦИОННАЯ ОПАСНОСТЬ»\*:**

1. Отключить свет, газ, воду, отопительные приборы.
2. Взять документы.
3. Плотнo закрыть окна, отключить вытяжку, обеспечить герметизацию помещений.
1. Принять йодистый препарат.
2. Использовать средства индивидуальной защиты (при наличии), остаться в герметичном помещении или укрыться в закрепленном защитном сооружении.

### **По сигналу «УГРОЗА КАТАСТРОФИЧЕСКОГО ЗАТОПЛЕНИЯ»\*:**

1. Отключить свет, газ, воду, отопительные приборы.
2. Взять с собой документы.

3. Осуществить эвакуацию или, при ее невозможности, занять верхние ярусы прочных сооружений до прибытия помощи.

**По сигналу «ОТБОИ» вышеперечисленных сигналов:**

1. Вернуться из защитного сооружения к месту работы или проживания.
2. Быть в готовности к возможному повторению сигналов оповещения ГО.

**Кроме того, Вы должны ЗНАТЬ:**

время прибытия на сборный эвакуационный пункт, вид транспорта, на котором Вы эвакуируетесь и время его отправления; что необходимо иметь с собой при эвакуации из документов, средств защиты, имущества, продуктов; что необходимо сделать, уходя из квартиры; правила поведения и порядок действий по сигналам ГО.

**УМЕТЬ:**

1. Пользоваться средствами индивидуальными защиты органов дыхания, индивидуальной аптечкой, индивидуальным перевязочным пакетом.
2. Изготовить ватно-марлевую повязку и пользоваться ее.

**ПРИМЕЧАНИЕ:**

3. \*Указанные мероприятия выполняются в соответствующих зонах опасности в соответствии с законодательством Российской Федерации.
4. Дополнительную информацию о возможных опасностях можно получить по месту работы и в администрации по месту жительства.
5. Памятку надо хранить в обложке паспорта

— организуют подготовку водовозной и землеройной техники, техники



повышенной проходимости и пахотных агрегатов для возможного использования;

— организуют уборку и вывоз мусора с

территорий населенных пунктов;



обеспечивают запасы воды для целей пожаротушения, а также возможность подвоза воды для заправки пожарных машин при осуществлении локализации и ликвидации очагов возгорания, удаленных от источников водоснабжения.

## ГАОУ ДПО УМЦ по ГОЧС Оренбургской области



### Обучение, подготовка, повышение квалификации

- в области ГО, защиты от ЧС природного и техногенного характера;
- в сфере пожарной безопасности (пожарно-технический минимум, подготовка руководителей и членов добровольных пожарных дружин);
- по программе подготовки матросов-спасателей ведомственных и общественных спасательных пунктов;
- по программе профессионального обучения: «Матрос-спасатель» Код 13495;
- по программе первоначальной подготовки спасателей МЧС России;
- по программе подготовки должностных лиц, уполномоченных проводить с работниками организации вводный инструктаж по ГО и защите от ЧС;
- по программе подготовки специалистов в области эксплуатации и технического обслуживания газобаллонных автомобилей.

г. Оренбург, ул. Луговая, 78а

33-49-96

33-46-16

33-67-91

Эл. почта: [oreniumc@mail.ru](mailto:oreniumc@mail.ru)

Сайт: [umcgochs.ucoz.ru](http://umcgochs.ucoz.ru)

Департамент пожарной безопасности  
и гражданской защиты  
Оренбургской области

ГАОУ ДПО УМЦ по ГОЧС  
Оренбургской области

# ПАМЯТКА



**ОСОБЫЙ  
ПРОТИВОПОЖАРНЫЙ  
РЕЖИМ**

В случае повышения пожарной опасности решением органов государственной власти или органов местного самоуправления на соответствующих территориях может устанавливаться особый противопожарный режим.

На период действия особого противопожарного режима устанавливаются дополнительные требования пожарной безопасности:

- привлечение населения для локализации пожаров вне границ населенных пунктов;
- запрет на посещение гражданами лесов;
- соблюдение мер пожарной безопасности при проведении сельскохозяйственных работ;
- введение запрета на выжигание сухой травы, стерни, пожнивных остатков на землях сельскохозяйственного назначения, разведение костров на полях;
- проведение противопожарного инструктажа с лицами, задействованными в сельскохозяйственных работах;
- устройство, а при наличии увеличение ширины противопожарных минерализованных

полос по границам населенных пунктов и садоводческих, огороднических и дачных некоммерческих объединений;



Органы местного самоуправления в период особого противопожарного режима:

- создают оперативные группы из числа должностных лиц органов местного самоуправления, нештатных инспекторов пожарной охраны, добровольных пожарных и работников органов социальной защиты населения;
- силами оперативных групп проводят рейды в населенных пунктах в целях противопожарной пропаганды среди населения по вопросам профилактики пожаров в лесах и населенных пунктах, разъяснения правил поведения и мер административной и уголовной ответственности за несоблюдение требований пожарной безопасности в

условиях действующего особого противопожарного режима;

- обеспечивают выполнения мероприятий, исключающих возможность распространения лесных и степных пожаров на населенные пункты;

- организуют опашку лесонасаждений, населенных пунктов, жилых строений и объектов, прилегающих к лесным и степным массивам;

- вводят запрет на проведение огневых и других пожароопасных работ предприятиями и населением, включая топку печей, кухонных очагов и котельных установок, работающих на твердом топливе;

- вводят запрет на сжигание мусора и других горючих материалов, разведение костров на территориях населенных пунктов, садоводческих, огороднических и дачных некоммерческих объединений, степных массивов, лесонасаждений;



алкогольного опьянения.

Степени отморожения тканей:

*Первая* — покраснение и отёк.

*Вторая* — образование пузырей.

*Третья* — омертвление кожи и образование струпа.

*Четвёртая* — омертвление части тела (пальцев, стопы).

**Нельзя:**

–быстро согревать отмороженные места (грелки, горячий душ, тёплая ванна, интенсивное растирание, согревание у открытого огня и т.п.), так как при этом поражённые ткани, нагреваясь, но не получая из крови кислорода, чернеют и отмирают;

–растирать отмороженные участки снегом, что влечёт повреждение мелкими льдинками поверхности кожи и занесение инфекции;

–употреблять для согревания алкоголь (он вызывает сначала расширение, а затем резкое сужение кровеносных сосудов, что ухудшает снабжение поражённых участков кислородом);

–натирать отмороженные участки тела жиром, так как это нарушает кожное дыхание и препятствует выводу из пор продуктов распада поражённых тканей.

**Ваши действия:**

При отморожении (чувство жжения, покалывания, онемения) осторожно разотрите отмороженный участок рукой или шерстяным шарфом. Снимите перчатки или обувь, руки согрейте дыханием и лёгким массажем, а стопы ног разотрите в направлении сверху вниз.

При сильном отморожении (потеря чувствительности, боль, бледная и холодная кожа) укутайте поражённое место тёплыми вещами или по возможности несколькими слоями ваты, марли, полиэтилена и постарайтесь быстрее добраться до тёплого помещения. Немедленно сами или с помощью соседей вызовите врача. Повязку не снимайте, иначе в результате перепада температур нарушится нормальное кровообращение в тканях.

Пейте любой горячий напиток (сладкий чай, кофе, молоко), примите таблетку аспирина и анальгина, а также 2 таблетки но-шпы, 15—20 капель корвалола или валокордина, под язык положите таблетку валидола или нитроглицерина и ждите врача.

**Помните:** спасти отмороженные ткани можно, только немедленно обратившись в хирургическое отделение ближайшей больницы!

ГАОУ ДПО УМЦ по ГОЧС

Оренбургской области  
г. Оренбург, ул. Луговая, 78а  
33-49-96  
33-46-16  
33-67-91

Эл. почта: orenumc@mail.ru  
Сайт: umcgochs.ucoz.ru

Департамент пожарной безопасности  
и гражданской защиты  
Оренбургской области

ГАОУ ДПО УМЦ по ГОЧС  
Оренбургской области

# ПАМЯТКА

## Правила передвижения по улице в гололёд

Подберите малоскользкую обувь с подошвой на микропористой основе.

Перед выходом из дома приклейте к каблуку лейкопластырем кусок поролона.

Наклейте лейкопластырь на сухую подошву и каблук (крест-накрест или лесенкой), а перед выходом наступите в песок.

Подошву можно натереть наждачной бумагой.

В гололёд передвигайтесь осторожно, ступая на всю подошву. Ноги при ходьбе должны быть слегка расслаблены, руки свободны.

Если вы поскользнулись, сразу присядьте, чтобы снизить высоту падения. Сгруппируйтесь, чтобы исключить падение навзничь. В момент касания земли перекатитесь, чтобы смягчить силу удара.

## Безопасность на замёрзших водоёмах

### Помните:

Наиболее прочен чистый, прозрачный лёд. Мутный лёд ненадёжен.

На участках, запорошенных снегом,

лёд тонкий и некрепкий.

В местах, где в водоём впадают ручьи, речки, обычно образуется наиболее тонкий лёд.

Для одиночных пешеходов лёд считается прочным при толщине не менее 7 см, а для группы людей — 12 см.

Не рекомендуется передвигаться по льду при плохой видимости — в туман, метель, сильный снегопад.

### Если вы провалились под лёд:

Не барахтайтесь беспорядочно и не наваливайтесь всей тяжестью тела на кромку льда.

Постарайтесь опереться локтем на лёд и лечь горизонтально (выбираться необходимо в ту сторону, откуда вы шли).

Постарайтесь выкатиться на лёд и без резких движений, не вставая, переместитесь подальше от опасного места (ползите в ту сторону, откуда вы шли).

На твёрдом льду встаньте и постарайтесь быстро добраться до жилья.

## Безопасное поведение во время метели

При получении сигнала о приближении метели плотно закройте окна и двери, чердачные люки. Уберите с балконов и подоконников вещи, чтобы

их не унесло воздушным потоком. Позаботьтесь о средствах автономного освещения. Подготовьте лопаты для уборки снега.

Во время метели старайтесь не выходить из дома.

После метели (в условиях снежного заноса) определите возможность выбраться из-под заносов самостоятельно. В этом случае действуйте сообща, помогайте родным предпринять все меры для благополучного выхода из создавшегося положения.

Если сильная метель застала вас в дороге, зайдите в первый попавшийся дом и попросите разрешения остаться в нём до улучшения условий погоды.

## Как действовать при отморожении

Отморожение возникает только при длительном воздействии холода в результате низкой температуры воздуха, при соприкосновении тела с холодным металлом на морозе, с жидким и сжатым воздухом или сухой углекислотой.

Отморожение наступает и при нулевой температуре воздуха, если повышена влажность, сильный ветер и человек находится в промокшей одежде или обуви.

Вероятность отморожения повышается вследствие голодания, утомления, заболевания или

признаков жизни, не передвигая пострадавшего.

Любой человек, который в состоянии говорить или издавать крик, находится в сознании и дыхательные пути у него открыты.

Для проходимости дыхательных путей запрокиньте голову пострадавшего и приподнимите подбородок.

Проверьте наличие дыхания. Если пострадавший не дышит, проведите искусственную вентиляцию легких.



Проверьте наличие пульса на сонной артерии. Если пульс отсутствует, проверьте сердечно-легочную реанимацию.

Если у пострадавшего, который находится без сознания, определяются дыхание и пульс, не оставляйте его лежать на спине,

переверните его на бок, чтобы дыхательные пути были открыты.



### **Принцип третий: вызов скорой помощи**

Позвоните по телефону «03», вызовите скорую помощь.



### **Принцип четвертый: проведение вторичного осмотра**

При вторичном осмотре у пострадавшего выявляются прочие проблемы, которые говорят о

необходимости оказания первой помощи и могут иметь серьезные последствия, если их оставить без внимания.

Продолжайте наблюдать за пострадавшим вплоть до прибытия скорой помощи.

**Департамент пожарной безопасности  
и гражданской защиты  
Оренбургской области**

**ГАОУ ДПО УМЦ по ГОЧС  
Оренбургской области**

# ПАМЯТКА

Существует **четыре принципа** оказания первой помощи при неотложных ситуациях, которым следует придерживаться:

1. Осмотрите место происшествия.

2. Проведите первичный осмотр пострадавшего и окажите первую помощь при состояниях, угрожающих его жизни.

3. Вызовите скорую помощь.

4. Проведите вторичный осмотр пострадавшего и при необходимости окажите помощь при выявлении других проблем. Непрерывно наблюдайте за пострадавшим и успокаивайте его до прибытия скорой помощи.

Эта последовательность действий обеспечивает Вашу безопасность, безопасность пострадавшего и окружающих.



### **Принцип первый: осмотр места происшествия**

Внимательно осмотритесь и постарайтесь определить следующее:

1. Не представляет ли место происшествия опасности?
2. Что произошло?
3. Сколько пострадавших?
4. В состоянии ли окружающие Вам помочь?

Когда производите осмотр места, обращайтесь внимание на все то, что может угрожать вашей безопасности и безопасности окружающих: оголенные электрические провода, падающие обломки, дым, пожар, вредные испарения и т.д.

Постарайтесь определить, что произошло. Обращайте внимание на детали, которые могли бы подсказать причину происшествия.

Посмотрите, нет ли на месте происшествия других пострадавших. Вначале вы могли их не заметить. Попросите окружающих помочь вам в оказании им помощи.

Постарайтесь успокоить пострадавшего. Скажите, кто вы такой.



### **Принцип второй: проведение первичного осмотра**

Начните с определения того, в сознании ли пострадавший. Спросите пострадавшего: «Вам нужна помощь?» Отсутствие сознания может представлять угрозу жизни.

В процессе первичного осмотра проверьте проходимость дыхательных путей, наличие дыхания и пульса. Определите наличие

Основными причинами наступления тяжких последствий пожара является нахождение людей на момент его возникновения в состоянии сна и позднее обнаружение пожара, когда пути эвакуации уже отрезаны огнем и непригодны для безопасной эвакуации, в результате чего люди получают смертельные отравления продуктами горения.

**Чтобы обезопасить себя и своих близких, предлагаем Вам задуматься об установке в своем жилом помещении автономного пожарного извещателя.**

**ВАША безопасность и безопасность ВАШИХ близких – в ВАШИХ руках!**

Пожарный извещатель – это устройство для формирования сигнала о пожаре.



Выделяют два основных типа автономных устройств оповещения о пожаре (извещателей):

- автономные дымовые
- автономные комбинированные

Автономный дымовой извещатель обнаруживает задымление на ранней стадии и при срабатывании издает пронзительный звуковой сигнал, который способен разбудить человека.

По данным аналитиков, при использовании автономных дымовых пожарных извещателей число человеческих жертв при пожарах сокращается на 64-69%, материальный ущерб сокращается на 19-26%.

Для монтажа извещателя не требуется специальных знаний, он крепится к потолку или стене, не имеет никаких проводов, источник питания этого устройства (батарейка) обеспечивает его непрерывную работу в течение года и более.

Стоимость извещателя несоизмеримо меньше ущерба от самого небольшого пожара!

Автономный комбинированный извещатель – это устройство, которое реагирует на другие факторы, сопутствующие начальной стадии пожара: газообразные продукты, температуру, оптическое излучение пламени и др.

Более сложные системы пожарной сигнализации, в том числе совмещенные с охранной сигнализацией, имеют свои особенности как при установке, так и в эксплуатации, и только строгое соблюдение всех технических нюансов гарантирует их качественную работу. В этом случае следует обратиться к специалисту.

Пожар может привести к существенным имущественным и финансовым потерям.

Согласно статье 211 Гражданского Кодекса Российской Федерации риск случайной гибели или случайного повреждения имущества несет его собственник, если иное не предусмотрено законом или договором.

Одним из видов защиты от финансовых потерь, связанных с пожаром, является страхование имущества от пожара.

Приобретая страховой полис, Вы получаете защиту от финансовых потерь.

**Помните!**

**Пожар легче предупредить, чем потушить.**

**Департамент пожарной безопасности  
и гражданской защиты**

Оренбургской области

ГАОУ ДПО УМЦ по ГОЧС  
Оренбургской области

# ПАМЯТКА



## ПРОФИЛАКТИКА ПОЖАРОВ

Оренбург  
2022

## ПРОФИЛАКТИКА ПОЖАРОВ

Ежегодно пожары в Оренбургской области уносят десятки человеческих жизней, уничтожают имущество на миллионы рублей.

Большая часть пожаров и погибших в них приходится на жилой сектор. Так, в 2014 году в жилом секторе Оренбургской области произошло 1574 пожара, что составляет 69,4% от общего количества пожаров, погибло 157 человек (из них 12 детей), что составляет 89,2% от общего количества погибших при пожарах.

Основными причинами возникновения пожаров в жилом секторе являются нарушение правил устройства и эксплуатации электрооборудования, неосторожное обращение с огнем, нарушение правил устройства и эксплуатации печей.

Часто причиной возникновения пожара служат детские шалости. **Не оставляйте малолетних детей без присмотра!** Не разрешайте им играть со спичками, включать электронагревательные приборы и зажигать газ. Не поручайте детям наблюдение за включенными электро- и газовыми приборами. Спички, зажигалки храните в местах, не доступных детям.



**В целях предупреждения пожаров, сохранения жизни и имущества:**

- избегайте создания в доме запасов легковоспламеняющихся и горючих жидкостей, а также склонных к самовозгоранию и способных к взрыву веществ. Небольшие их количества содержите в плотно закрытых сосудах, вдали от нагревательных приборов, не подвергайте тряске, ударам, разливу;
- соблюдайте особую осторожность при использовании предметов бытовой химии, не сбрасывайте их в мусоропровод, не разогревайте мастики, лаки и аэрозольные баллончики на открытом огне;
- не храните на лестничных площадках мебель, горючие материалы, не загромождайте чердаки и подвалы;
- не устанавливайте электронагревательные приборы вблизи горючих предметов, не накрывайте электроприборы бумагой или тканью;
- не перегружайте электросеть,
- не оставляйте без присмотра включенные электроприборы. При ремонте электроприборов следует отключать их от сети.
- содержите исправными выключатели, вилки электрических приборов и розетки электроснабжения, не допускайте эксплуатации ветхой электропроводки;
- не оставляйте работающую кухонную плиту без присмотра. При возможности пользуйтесь таймером для напоминания о том, что пора выключить горелки на плите;
- не используйте плиту в качестве обогревателя;
- держите поверхность плиты в чистоте, так как оставшийся на плите жир может

воспламениться. Если произошло воспламенение масла (жира) на сковороде, используйте крышку или пищевую соду для тушения огня. Никогда не пытайтесь потушить пламя водой!

- выключайте из сети кухонные бытовые электроприборы после окончания работы с ними;
- если вы курите, не курите в постели, не оставляйте в пепельнице непогашенные окурки и спички, не бросайте их в мусорные корзины и мусоропровод;
- перед уходом из дома убедитесь, что все электрические и газовые приборы выключены, погашены окурки, если есть курящие. Закройте окна и форточки, чтобы ветром не были занесены окурки с верхних этажей. **Осмотр помещения перед уходом – обыденное дело, не отнимающее много времени, результат же этой привычки-безопасность Вашего дома!**
- если у вас есть печь: перед началом отопительного сезона проверьте, отремонтируйте и побелите ее, не реже одного раза в 3 месяца очищайте дымоход от сажи;
- не оставляйте без присмотра топящиеся печи;
- кладку и ремонт печи поручайте только специалистам;
- не перекаливайте печи, не используйте для розжига бензин, керосин и другие легковоспламеняющиеся жидкости;
- около топки печи на пол прибейте металлический лист размером не менее 50 x 70 см.



Встаньте на колени слева, максимально запрокиньте голову утонувшего (это очень важно!) и, сместив челюсть вниз, раскройте ему рот. Сделайте глубокий вдох, приложите свои губы к губам пострадавшего (рекомендуется через платок или марлю) и с силой выдохните воздух. Ноздри пострадавшего при этом надо зажать рукой. Выдох произойдет самостоятельно.

Если у пострадавшего не бьется сердце, искусственное дыхание надо сочетать с непрямой массаж сердца. Для этого одну ладонь положите поперек нижней части грудины (но не на ребра!), другую ладонь - поверх первой накрест. Надавите на грудину запястьями так, чтобы она прогнулась на 3 - 5 сантиметров, и отпустите. Прогнать

нужно сильно, толчком, используя вес своего тела. Через каждое вдувание воздуха делайте 4 - 5 р



Хорошо, если помощь оказывают двое. Тогда один делает искусственное дыхание, другой затем - массаж сердца. Не останавливайте меры по реанимации до прибытия «скорой помощи»: благодаря вашим действиям организм еще может жить.

Разумеется, приемы оживления и спасения совсем не просто применять без практики, и надо бы таким вещам учиться заранее. Но даже если у вас нет никакой подготовки - действуйте! Надо использовать любой шанс.

Департамент пожарной безопасности  
и гражданской защиты  
Оренбургской области

ГАОУ ДПО УМЦ по ГОЧС  
Оренбургской области

# ПАМЯТКА



Способы спасения людей  
на воде

Оренбург  
2022

### Основные правила безопасного поведения на воде.

Общество спасания на водах со дня своего создания, с 1872 года, учит граждан России самым простым правилам безопасного поведения:

- не нырять в незнакомых местах;
- не заплывать за буйки;
- не выплывать на судовой ход и не приближаться к судам;
- не устраивать игр в воде, связанных с захватами;
- не плавать на надувных матрасах или камерах;
- не купаться в нетрезвом виде.

Но нарушения этих правил остаются главной причиной гибели людей на воде. В России каждый год тонут 10 - 15 тысяч человек. Из них 70 процентов взрослых - в состоянии опьянения

### Что делать, если на ваших глазах тонет человек?

Прежде всего, дать себе секунду на размышление. Нет ли рядом спасательного средства? Им может быть все, что увеличит плавучесть человека и что вы в состоянии до него добросить. Спасательный круг можно бросить на 20 - 25 метров, конец Александрова - чуть дальше (с

борта судна, за счет высоты - значительно дальше). Нет ли лодки? Можно ли позвать кого-то еще на помощь? Ободрив криком потерпевшего, вы идете на помощь.

Если вы добираетесь до тонущего вплавь, надо максимально учитывать течение; воды, ветер, расстояние до берега и т.д. Приближаясь, старайтесь успокоить и ободрить, выбившегося из сил пловца. Если это удалось, и он может контролировать свои действия, пловец должен держаться за плечи спасателя. Если нет - обращаться с ним надо жестко и бесцеремонно. Некоторые инструкции рекомендуют даже оглушить утопающего, чтобы спасти его и свою жизнь.

### Техника спасания выглядит так.

Подплыв к утопающему, надо поднырнуть под него и, взяв сзади одним из приемов захвата (классический - за волосы), транспортировать к берегу. В случае, если утопающему удалось схватить вас за руки, шею или ноги, освобождайтесь и немедленно ныряйте - инстинкт самосохранения заставит потерпевшего вас отпустить.

Если человек уже погрузился в воду, не бросайте попыток найти его в глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утопающий был в воде около 6



Вытащив на берег, осмотрите потерпевшего: рот, и нос могут быть забиты тиной или песком, их надо немедленно очистить (пальцами, повернув голову человека на бок). Затем положите пострадавшего животом на свое колено (голову свесить лицом вниз) и, сильно нажав, выплесните воду из желудка и дыхательных путей. Все это надо делать быстро и так же быстро уложить пострадавшего на спину, расстегнуть ему пояс и верхние пуговицы и начать искусственное дыхание.