

Как дышать, если кругом дым

Дым опасен, даже если огня не видно:
учимся дышать безопасно.



Почему дым опасен для дыхания

Дым — это не просто серый туман. В нём есть мелкие частицы и газы, которые вредят лёгким и могут вызвать кашель, слабость и головную боль. В комнате он быстро становится опасным.

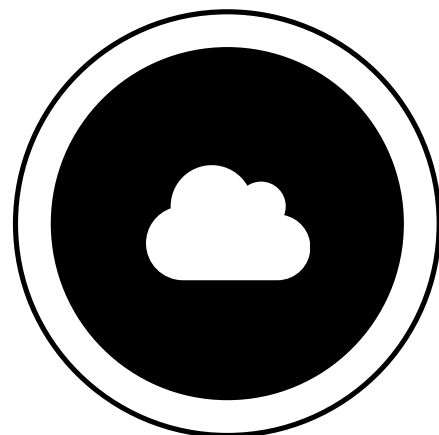


Первые сигналы опасного воздуха



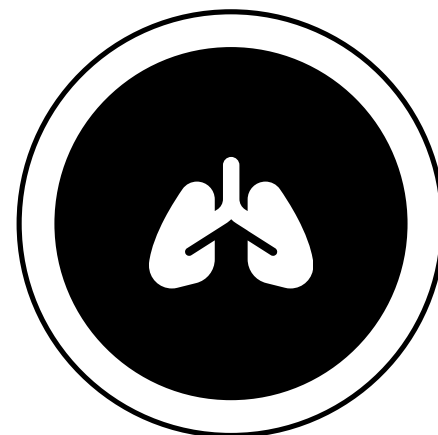
Запах гари

Если пахнет горелым, воздух может быть уже загрязнён дымом. Не стоит ждать, пока станет сильнее: лучше сразу искать место, где дышится легче и нет этого резкого запаха.



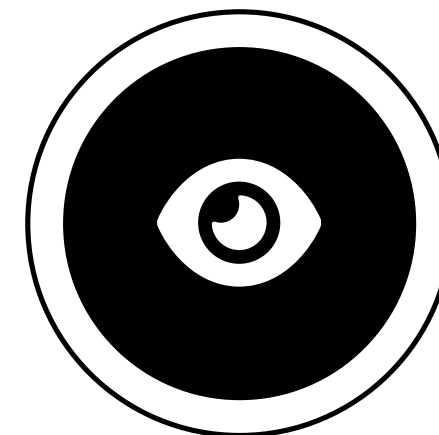
Серый туман

Когда в комнате или на улице появляется сероватая дымка, видимость ухудшается. Это знак, что в воздухе есть дым, и находиться рядом долго нельзя.



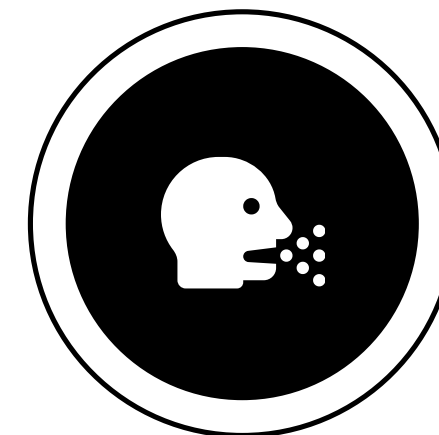
Трудно дышать

Если становится тяжело делать вдох, появляется кашель или першит в горле, это тревожный сигнал. Так организм показывает, что воздух уже не подходит для дыхания.



Резь и слёзы

Жжение в глазах, слёзы и чихание часто появляются раньше, чем становится совсем плохо. Такие признаки нельзя игнорировать: нужно уходить туда, где воздух чище.

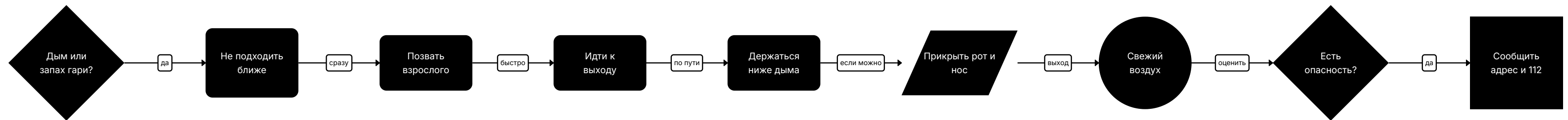


Слабость и тошнота

Головокружение, сонливость, тошнота или странная слабость могут означать, что дым уже действует на организм. В такой ситуации нужна помощь взрослых и свежий воздух.

Порядок действий, если появился дым

Памятка по безопасным действиям при запахе гари или задымлении.



Почему лучше быть ниже уровня дыма

01

Горячий дым поднимается вверх, а у пола воздух часто остаётся немного чище. Поэтому в задымлённом месте легче дышать, если наклониться и двигаться низко, не поднимая лишнюю пыль.

02

Низкое положение не делает воздух безопасным полностью, но помогает выиграть время до выхода. Чем меньше дыма попадает в рот и нос, тем проще сохранять силы и не начать кашлять.

Чем можно прикрыть рот и нос

Подойдёт чистая влажная ткань, носовой платок или край футболки. Такое прикрытие задерживает часть дыма и немного облегчает дыхание, но не заменяет выход к свежему воздуху.

Если ткань стала сухой, грязной или слишком горячей, она помогает хуже. Поэтому не задерживайся рядом с дымом: прикрывай рот и нос и двигайся туда, где воздух чище.

Не нужно думать, что ткань спасает полностью. Это только временная помощь. Самое важное — как можно быстрее уйти из задымлённого места и позвать взрослых.

Что нельзя делать в дыму

Нельзя прятаться под одеяло, в шкаф или в другое тесное место. Дым может попасть туда тоже, а выбраться потом станет труднее и страшнее.

Нельзя возвращаться за игрушками, тетрадями, телефоном или другими вещами. В дыму вещи не важнее здоровья, поэтому сначала нужно спастись, а потом думать обо всём остальном.

Нельзя открывать дверь в горячее или сильно дымное помещение. За дверью может быть ещё опаснее, чем кажется, и туда не стоит заглядывать даже одним глазком.

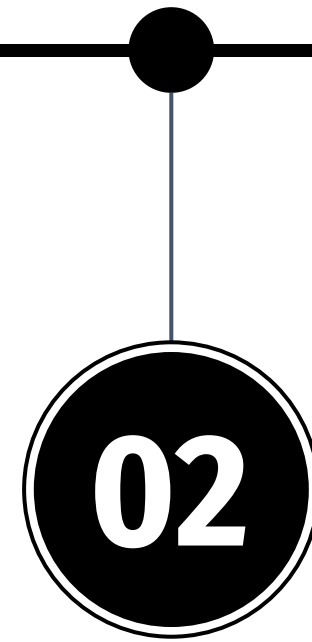
Нельзя стоять на месте из любопытства и ждать, пока дым рассеется сам. Он может стать гуще и вреднее, поэтому нужно действовать сразу.

Если дым в доме и дверь тёплая



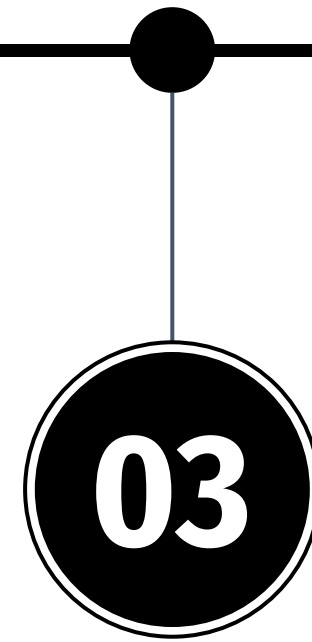
Шаг 1

Не открывай дверь, если она тёплая или горячая. Это может означать, что за ней опасно и туда лучше не идти.



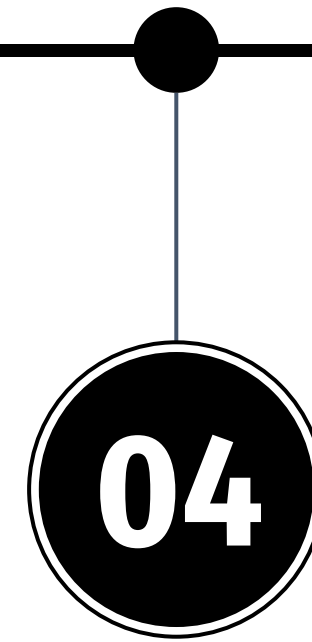
Шаг 2

Оставь дверь закрытой. Так можно немного уменьшить попадание дыма в комнату и выиграть время.



Шаг 3

Если есть ткань, прикрой щели у двери. После этого позови на помощь и назови свой адрес.



Шаг 4

Подойди к окну только если это безопасно, и жди взрослых или спасателей, не открывая дверь.

Если дым на улице

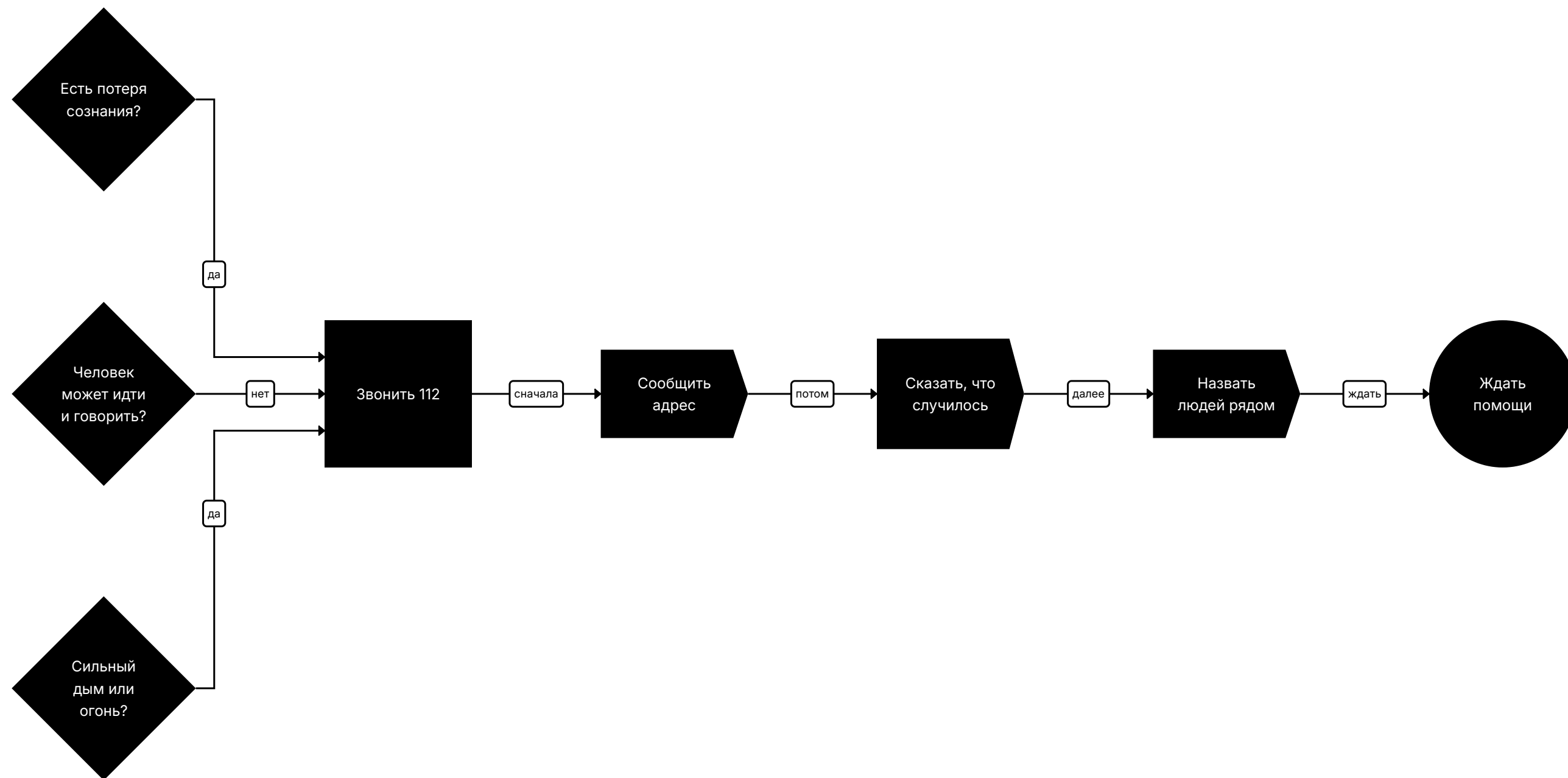
Старайся уйти от источника дыма туда, где воздух чище. Иногда помогает ближайшее здание, магазин, подъезд или другое безопасное место, куда можно зайти без риска.

Не стой рядом и не вдыхай дым просто из любопытства. Даже на улице он может щипать глаза, вызывать кашель и быстро утомлять организм.

Если рядом есть взрослые, держись рядом с ними и слушай их указания. Вместе легче выбрать безопасный путь и не потеряться в суете.

Когда нужен звонок 112

Схема показывает, в каких случаях нужно немедленно обращаться за помощью.



Как вести себя, пока ждёшь помощь

Сначала — успокоиться

Сделай медленный вдох и спокойный выдох. Не беги и не маши руками: так ты тратишь силы и можешь надыхаться дымом ещё сильнее.

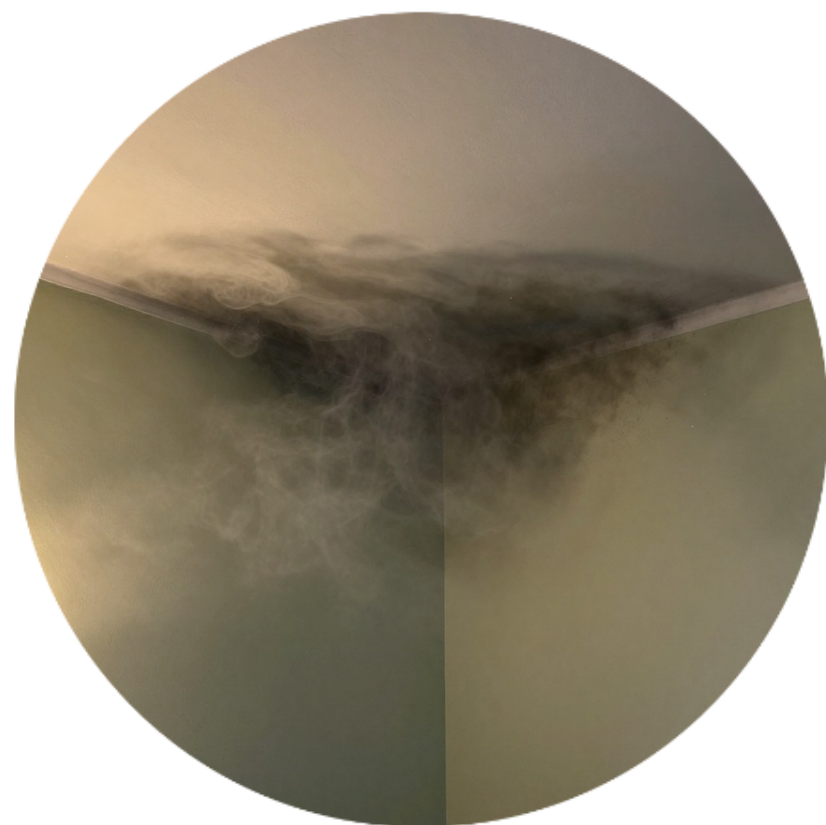
Двигаться к более чистому воздуху

Если путь безопасен, иди к выходу, двери или окну. Держись ниже и прикрой рот и нос тканью, чтобы дым попадал в дыхание меньше.

Ждать взрослых и спасателей

Остановись в безопасном месте и не мешай помощи. Если рядом есть взрослый, слушай его команды. При опасности сразу звони 112 и называй адрес.

Дым в комнате: как он заполняет воздух



Сначала кажется, что дыма мало

В небольшой комнате дым быстро расползается по всему пространству. Сначала его может быть видно только у потолка, но дышать уже становится тяжело, а воздух — тёплым и неприятным.



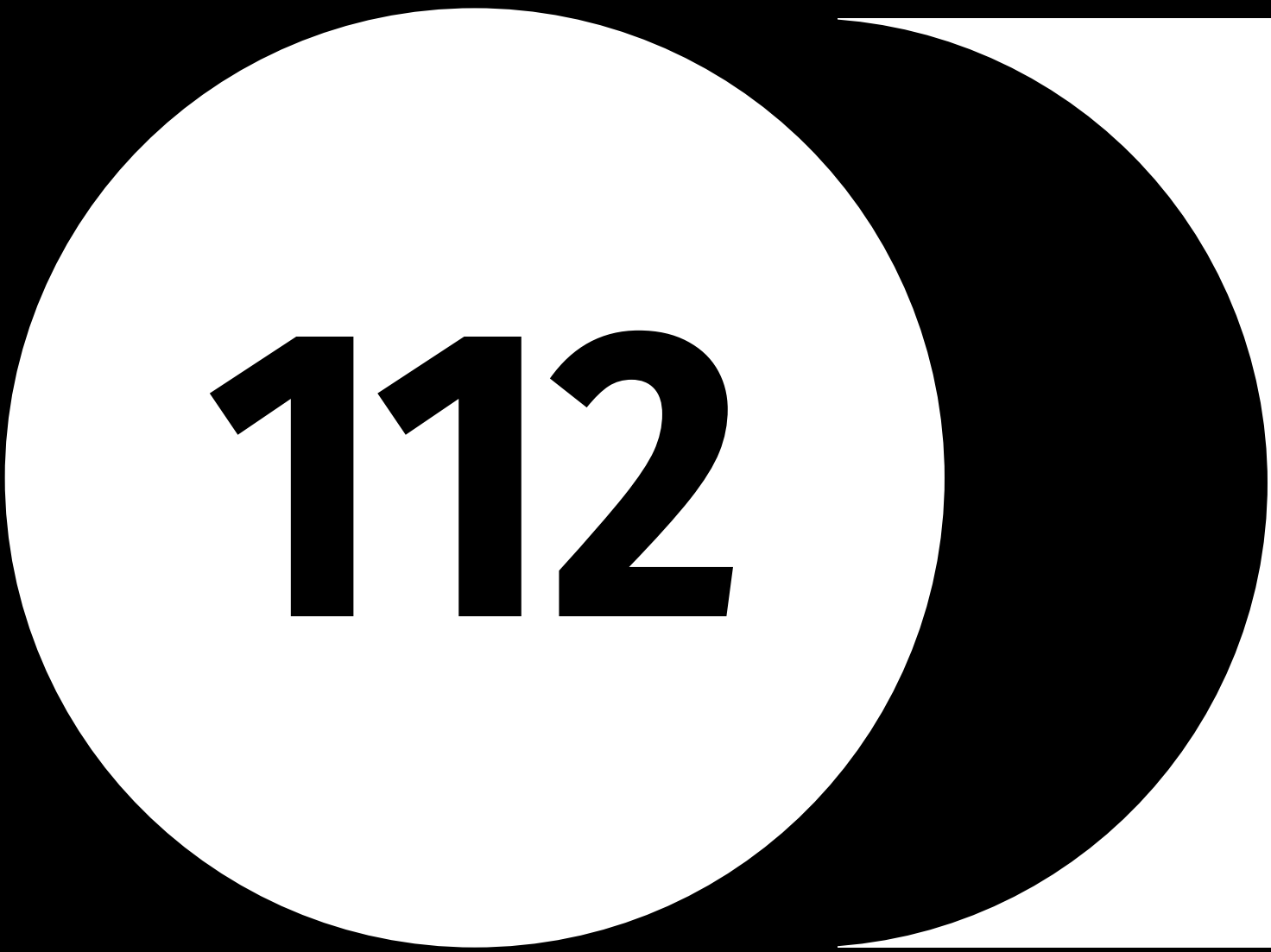
Невидимая опасность рядом

Угарный газ нельзя увидеть глазами и часто нельзя почувствовать сразу. Поэтому человек может думать, что всё в порядке, хотя воздух уже опасен. Именно так дым особенно коварен.



Окно и дверь становятся ориентиром

Когда в комнате скапливается дым, у двери и у окна меняется движение воздуха. Через открытый путь может уходить часть дыма, но без помощи взрослых выходить нужно только безопасным путём.



112

Это номер экстренной помощи. Он нужен, когда дым уже угрожает жизни и ждать нельзя ни минуты.

нужно звонить сразу,
если человек кашляет,
не может говорить,
теряет сознание или не
выходит сам.

Единый номер вызова экстренных служб в
Российской Федерации: 112

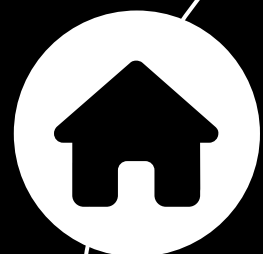
Почему детям особенно важно слушать взрослых

- Дети ниже ростом чаще оказываются ближе к слою дыма у пола, поэтому вредный воздух может попасть в дыхание раньше. Поэтому важно сразу идти туда, куда велят взрослые.
- У детей дыхательные пути уже, и даже немного дыма может вызвать сильный кашель, слёзы и чувство нехватки воздуха. Не стоит пытаться «перетерпеть» или стоять на месте.
- Самое безопасное решение — не спорить, не прятаться и не возвращаться за вещами. Нужно быстро уходить из опасного места и выполнять указания взрослых шаг за шагом.

Что полезно запомнить заранее

Свои данные

Полезно помнить домашний адрес и фамилию взрослого, с которым ты живёшь. Это помогает быстро объяснить, где нужна помощь, если вокруг дым и всё нужно делать очень быстро.



Место встречи

Заранее договоритесь, где семья встречается на улице. Это особенно важно, если пришлось выйти из дома в дыму и нужно быстро убедиться, что все рядом.



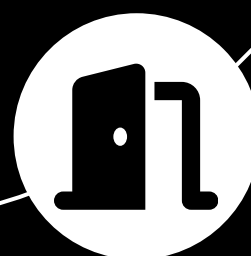
Номер 112

Номер экстренной помощи стоит знать наизусть. Тогда не придётся вспоминать его в панике — можно сразу сообщить об опасности и назвать адрес.



Путь к выходу

Запомни, где находится ближайший выход и какой путь к нему самый короткий. Когда нужно действовать быстро, знакомая дорога помогает не растеряться.



Порядок действий, если дым попал в комнату

Последовательность действий для запоминания дома и в школе: сначала безопасность, потом ВЫЗОВ ПОМОЩИ.



Что происходит после выхода на свежий воздух

Отойди подальше от дыма и стой или сиди спокойно. Не бегай: организму нужно немного времени, чтобы дыхание стало ровнее и силы не уходили слишком быстро.

Нельзя возвращаться в здание без разрешения взрослых или спасателей. Даже если очень хочется проверить игрушку или рюкзак, это может быть опасно снова.

Если кашель не проходит, болит грудь, появилась слабость или тошнота, нужна медицинская помощь. Такие признаки нельзя игнорировать, даже если кажется, что всё уже позади.

Мифы о дыме

01

Миф: если огня не видно, значит всё безопасно. На самом деле дым может быть опасным и без пламени, а ещё в нём бывает угарный газ, который не видно и не слышно.

02

Миф: можно просто ненадолго задержать дыхание и подождать. Это не спасает надолго. Дым быстро раздражает горло и лёгкие, поэтому нужно сразу уходить к более чистому воздуху.

Готовность без паники

Заранее запомни, где находится выход, и потренируйся идти к нему спокойным шагом. Знакомый маршрут помогает не суетиться, когда вокруг дым и все волнуются.

Договорись с семьёй о месте встречи и выучи номер 112. Тогда в трудный момент не придётся думать слишком долго: сначала помощь, потом встреча со своими.

Короткая тренировка дома или в школе делает действия привычными. Когда правило уже знакомо, легче сохранить дыхание, силы и хорошее настроение — даже если ситуация совсем не весёлая.

Главный вывод: дым — не время для любопытства

Если появился дым, не стой и не разглядывай его. Уходи к чистому воздуху, держись ниже, прикрывай рот и нос тканью и сразу зови взрослых или 112.