

Федеральное агентство по образованию
Государственное образовательное учреждение высшего
профессионального образования
«ГОРНО-АЛТАЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра Безопасности жизнедеятельности, анатомии и физиологии

Основы безопасности жизнедеятельности и медицинских знаний

Учебно-методический комплекс

Для студентов, обучающихся по специальности
050720 «Физическая культура»

Горно-Алтайск
РИО Горно-Алтайского госуниверситета
2008

Печатается по решению методического совета
Горно-Алтайского государственного университета

УДК
ББК
Авторский знак

Основы безопасности жизнедеятельности и медицинских знаний: учебно-методический комплекс (для студентов, обучающихся по специальности 050720 «Физическая культура») / Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2008. – 83 с.

Составитель:
Назарова Г.В., старший преподаватель

Рецензенты:
Абаскалова Н.П., д.п.н., профессор кафедры анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности Новосибирского государственного педагогического университета
Михайлова С.А. д.м.н., профессор кафедры безопасности жизнедеятельности, анатомии и физиологии

В работе представлены учебно-методические материалы по дисциплине «Основы безопасности жизнедеятельности и медицинских знаний», в том числе рабочая программа, методические указания студентам, содержание и порядок проведения экзамена. Дисциплина «Основы безопасности жизнедеятельности и медицинских знаний» является дисциплиной федерального компонента для студентов 1 курса по специальности 050720 «Физическая культура».

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	5
I. Квалификационная характеристика выпускника.....	5
II. Компетенции выпускника.....	5
III. Рабочая программа.....	6
3.1 Объяснительная записка.....	6
3.2 Требования к обязательному минимуму содержания дисциплины.....	7
3.3 Технологическая карта учебного процесса.....	8
3.4 Содержание учебного курса.....	9
3.5 Курс лекций по дисциплине.....	10
3.6 Методические указания к выполнению практических работ.....	14
3.7 Практикум.....	14
3.8 Методические указания к выполнению лабораторных работ.....	29
3.9 Лабораторные работы.....	29
3.10 Приложение.....	36
3.11 Глоссарий.....	41
3.12 Рекомендуемая литература.....	64
3.13 Тематика реферативных сообщений.....	66
3.14 Ситуационные задачи.....	69
3.15 Вопросы для устного блиц опроса.....	75
IV. Методические указания по самостоятельной работе студентов.....	78
V. Контрольные вопросы, выносимые на зачет, экзамен.....	79

ПРЕДИСЛОВИЕ

Настоящий учебно-методический комплекс по курсу «Основ безопасности жизнедеятельности и медицинских знаний» составлен с учетом рекомендаций Научно-методического совета по физической культуре Учебно-Методического Объединения университетов. Его структура и содержание соответствуют требованиям Государственного образовательного стандарта по специальности «Физическая культура», утвержденного приказом Министерства образования РФ от 31.01.2005 г. № 711.

Учебно-методический комплекс включает в себя: квалификационную характеристику и рабочую программу дисциплины с технологической картой; курс лекций; методические указания к выполнению лабораторных работ; методические указания к выполнению практических работ; глоссарий; рекомендуемую литературу (основную и дополнительную); методические указания по самостоятельной работе студентов; контрольные вопросы, выносимые на зачет и экзамен.

I. КВАЛИФИКАЦИОННАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВЫПУСКНИКА

Педагог по физической культуре осуществляет деятельность по изучению, охране развитию физических возможностей и сохранению здоровья детей. Разрабатывает нормативные документы в своей области деятельности, обобщает и систематизирует результаты выполненной деятельности, следит за соблюдением установленных требований, действующих норм, правил и стандартов в области своей деятельности. Проводит экспериментальные исследования в своей области, формулирует их задачу, участвует в разработке и осуществлении новых методических подходов, обсуждении, оценке и публикации результатов, участвует в работе семинаров и конференций.

Основы безопасности жизнедеятельности и медицинских знаний обязательная специальная дисциплина, в которой соединена тематика безопасного взаимодействия человека со средой обитания (производственной, бытовой, городской, природной) и вопросы защиты от негативных факторов ЧС. Изучением дисциплины достигается формирование у специалиста представления о непрерывном единстве эффективной профессиональной деятельности с требованиями к безопасности и защищенности человека. Реализация этих требований гарантирует сохранение работоспособности и здоровья человека, готовит его к действиям в экстремальных условиях.

II. КОМПЕТЕНЦИИ ВЫПУСКНИКА

Профессиональные:

- уметь приобретать новые специальные знания, используя современные информационные образовательные технологии;
- должен знать теоретические основы БЖ;
- правовые, нормативные, организационные основы БЖ;
- последствия воздействия на человека травмирующих, вредных поражающих факторов;

- средства и методы повышения безопасности и устойчивости жизнеобеспечения;
- правила поведения человека в ЧС и экстремальных ситуациях;
- эффективно применять средства защиты от негативных воздействий;
- разрабатывать мероприятия по повышению безопасности в производственной деятельности;
- планировать мероприятия по защите производственного персонала и населения при ЧС и при необходимости принимать участие в проведении спасательных и других неотложных работ при ликвидации последствий ЧС;
- должен уметь оказывать помощь пострадавшим при ЧС и экстремальных ситуациях.

III. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

3.1 Объяснительная записка

Учебная дисциплина "Основы безопасности жизнедеятельности и медицинских знаний" – специальная дисциплина, в которой соединена тематика безопасного взаимодействия человека со средой обитания (безопасность в быту, экологическая безопасность, природная, производственная и безопасность социального характера). Вопросы защиты от негативных факторов чрезвычайных ситуаций. Изучением дисциплины достигается формирование у специалистов представления о неразрывном единстве эффективной профессиональной деятельности с требованиями к безопасности и защищенности человека. Реализация этих требований гарантирует сохранение работоспособности и здоровья человека, готовит его к действиям в экстремальных условиях.

Основная цель курса заключается в осознании безопасности как меры защиты человека от опасных и вредных факторов во всех сферах человеческой деятельности, сохранение безопасности здоровья в среде обитания.

Основная задача дисциплины - вооружить будущего педагога теоретическими знаниями и практическими навыками, необходимыми для:

- создания комфортного (нормативного) состояния среды обитания в зонах трудовой деятельности и отдыха человека;
- идентификации негативных воздействий среды обитания естественного, техногенного и антропогенного происхождения;
- разработки и реализации мер защиты человека и среды обитания от негативных воздействий;
- принятие решений по защите населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий и применение современных средств поражения, а также принятие мер по ликвидации их последствий;
- прогнозирование развития негативных воздействий и оценки последствий их действия;
- формирование умений и навыков оказания доврачебной помощи пострадавшим.

В дисциплине рассматриваются: современное состояние и негативные факторы среды обитания человека и обеспечение его безопасности; последствие воздей-

ствия на человека травмирующих, вредных и поражающих факторов, принципы их идентификации; прогнозирование чрезвычайных ситуаций и разработка моделей их последствий в производстве, в том числе и в сельском хозяйстве; мероприятий по защите населения в чрезвычайных ситуациях; правовые, нормативно-технические и организационные основы безопасности жизнедеятельности; охрана труда; контроль и управление условиями жизнедеятельности.

Место дисциплины в учебном процессе

«Основы безопасности жизнедеятельности и медицинских знаний» относится к циклу специальных дисциплин федерального компонента. Дисциплина базируется на знаниях, полученных при изучении социально-экономических, естественно-научных и общепрофессиональных и профессиональных дисциплин. Дисциплина проводится на 1 курсе, в течение 1-2 семестра. Формой отчетности является зачет, экзамен.

3.2 Требования к обязательному минимуму содержания дисциплины

Требования к обязательному минимуму содержания дисциплины Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по специальности 050720 «Физическая культура», утвержденного приказом Министерства образования РФ от 31.01.2005 г. № 711.

Дидактические единицы дисциплины

Теоретические основы безопасности жизнедеятельности; чрезвычайные ситуации природного характера и защита населения от их последствий; чрезвычайные ситуации техногенного характера и защита населения от их последствий; чрезвычайные ситуации социального характера и защита населения от их последствий; проблемы национальной и международной безопасности Российской Федерации; гражданская оборона и ее задачи.

Проблемы здоровья детей; основы микробиологии, иммунологии и эпидемиологии; понятие о неотложных состояниях и первой помощи при них; реанимация; характеристика детского травматизма и его профилактика; биологические и социальные аспекты здорового образа жизни; роль школы и семьи в сохранении здоровья детей.

3.3 ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Факультет: географический

Кафедра: основ медицинских знаний, охраны здоровья и безопасности жизнедеятельности

Семестр: 1, 2

Тема	Всего часов	Аудиторные занятия			Самост. работа
		лекции	практич.	лабор.	
Семестр 1					
Основы безопасности жизнедеятельности					
Теоретические основы безопасности жизнедеятельности	8	2	2	-	4
ЧС природного характера	6	2	-	-	4
ЧС техногенного характера	10	2	4	-	4
Транспортные аварии	2	-	2	-	-
ЧС социального характера	6	2	-	-	4
Терроризм. Экстремизм	6	2	-	-	4
ГО, ее задачи	6	2	-	-	4
Защита населения от ЧС мирного времени	6	-	2	-	4
	50	12	10	-	28
Семестр 2					
Основы медицинских знаний					
Проблемы здоровья детей; основы микробиологии, иммунологии и эпидемио-	2	2	-	-	-

логии					
Реанимация	6	2	-	2	2
Неотложных состоя- ния. Отравления и первая помощь при них	8	-	-	6	2
Характеристика дет- ского травматизма и его профилактика	18	2	-	8	8
Прием лекарствен- ных средств	4	-	-	2	2
Биологические и со- циальные аспекты здорового образа жизни	6	2	-	-	4
Роль школы и семьи в сохранении здоро- вья детей	6	2	-	-	4
	50	10	-	18	22
Форма итогового контроля	Зачет (семестр 1) экзамен (семестр 2)				

3.4 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Теоретические основы безопасности жизнедеятельности; классификация ЧС; Российская система предупреждений и действий в ЧС; опасные ситуации природного характера и защита населения от их последствий; действия при авариях, катастрофах и стихийных бедствиях; основы пожарной безопасности; средства тушения пожаров и их применении; действие при пожаре; ЧС социального характера; криминогенная опасность; зоны повышенной опасности; транспорт и его опасности; правила безопасного поведения на транспорте; экономическая, информационная, продовольственная безопасность; общественная опасность экстремизма и терроризма; виды террористических актов и способы их осуществления; организация

антитеррористических и иных мероприятий по обеспечению безопасности на производстве; действия по снижению риска и смягчению последствий террористических актов; проблемы национальной и международной безопасности РФ; гражданская оборона и ее задачи; современные средства поражения; средства индивидуальной защиты; защитные сооружения гражданской обороны; организация защиты населения в мирное и военное время; организация гражданской обороны на производстве.

Проблемы здоровья учащихся различных возрастных групп; основные признаки нарушения здоровья ребенка; понятие о микробиологии, иммунологии и эпидемиологии; меры профилактики инфекционных заболеваний; понятие о неотложных состояниях, причины и факторы их вызывающие; диагностика и приемы оказания первой помощи при неотложных состояниях; комплекс сердечно-легочных реанимации и показания к ее проведению, критерии эффективности; характеристика детского травматизма; меры профилактики травм и первая помощь при них.

Здоровый образ жизни как биологическая социальная проблема, принципы и методы формирования здорового образа жизни учащихся; медико-гигиенические аспекты здорового образа жизни; формирование мотивации к здоровому образу жизни; профилактика вредных привычек; здоровье сберегающая функция учебно-воспитательного процесса; роль учителя в формировании здоровья учащихся в профилактике заболеваний; совместная деятельность школы и семьи в формировании здоровья и здорового образа жизни учащихся.

3.5 КУРС ЛЕКЦИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (1 семестр - 12 часов)

Лекция № 1. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности, классификация ЧС и РСЧС (2 часа).

Предмет, методы, цели и задачи курса «Основы безопасности жизнедеятельности» как интегральной дисциплины. Значение для школьного образования. Объект, предмет, методология, теория и практика безопасности. Понятие об опасности и безопасности. Безопасность и теория риска. Безопасность в различных сферах жизнедеятельности. Основные понятия. Классификация ЧС. Сферы возникновения; природные; техногенные; экологические; социальные. Понятие об аварии, катастрофе, стихийном бедствии, экологической катастрофе. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС, ее роль и задачи. Организационная структура.

Лекция № 2. ЧС природного характера и защита населения от их последствий. (2 часа).

Общая характеристика ЧС природного характера. Классификация ЧС природного характера. Стихийные бедствия геологического характера: землетрясения, оползни, сели, снежные лавины. Рекомендации населению по действиям при угрозе и в ходе землетрясений, оползней, селей, снежных лавин. Гидрологические ЧС: наводнения, заторы, зажоры, ветровые нагоны. Стихийные бедствия метеорологического характера: бури, ураганы, смерчи, сильные дожди, град, сильный снего-

пад, сильная метель, пыльные бури, заморозки, сильные морозы или сильная жара. Понятие о лесных пожарах. Рекомендации населению по действиям при угрозе и во время гидрологических, метеорологических ЧС и лесных пожарах.

Лекция № 3. ЧС техногенного характера. (2 часа).

Характеристика и классификация ЧС техногенного характера. Аварии на пожаро-и взрывоопасных объектах. Их характеристика. Аварии на транспорте: ж/д, воздушном, автомобильном, водном. Рекомендации пассажирам по поведению и действиям на транспорте при авариях и катастрофах. Аварии на коммунально-энергетических сетях. ЧС техногенного характера с выбросом (с угрозой выброса) химически опасных, радиоактивных веществ. Защита населения от их последствий.

Лекция № 4. Чрезвычайные ситуации социального характера и защита населения от их последствий. Национальная и международная безопасность РФ (2 часа).

Общая характеристика ЧС социального характера. Религиозная безопасность. Основные отличия сект от мировых религий. Защита своей воли и имущества от сект. Экстремальные ситуации экономического характера: потеря работы, безработица, поиск работы. Рекомендации населению по их преодолению. Национальные интересы России. Угрозы национальной безопасности. Международная безопасность РФ. Обеспечение национальной безопасности РФ.

Лекция № 5. Терроризм и экстремизм- преступление против общественной безопасности и общественного порядка. (2 часа).

Понятие терроризма. Реальные опасности: гибель людей, имущественный ущерб, вред здоровью, дестабилизация обстановки. Заведомо ложные сообщения об акте терроризма. Захват заложников. Организация антитеррористических и иных мероприятий по обеспечению безопасности. Действия населения по снижению риска и смягчению последствий террористических актов. Организация незаконного вооруженного формирования как общественная опасность. Бандитизм. Закон и право.

Лекция № 6. Гражданская оборона и ее задачи. (2 часа).

Гражданская оборона как комплекс мер по защите населения. Организация гражданской обороны на производстве. Современные средства поражения. Средства индивидуальной защиты. Защитные сооружения гражданской обороны. Приборы радиационной, химической разведки и дозиметрического контроля. Организация гражданской обороны в учебных заведениях.

(2 семестр - 10 часов)

Лекция № 1. Проблемы здоровья детей. Основы микробиологии, эпидемиологии и иммунологии (2 часа). Цель и задачи основ медицинских знаний и ЗОЖ. Определение понятия здоровья, функции, виды. Факторы, влияющие на здоровье детей и подростков, показатели индивидуального и популяционного здоровья, критерии оценки. Состояние здоровья взрослых и детей России на современном этапе, основные демографические показатели. Проблемы здоровья учащихся различных возрастных групп. Влияние обучения в школах нового типа на состоя-

ние здоровья детей и подростков. Общее понятие о болезни. Основные признаки нарушения здоровья ребенка. Понятия эпидемиологии, микробиологии и иммунологии. Основные группы инфекционных заболеваний. Противоэпидемические мероприятия.

Лекция № 2. Понятие о неотложных состояниях и первая помощь при них. Реанимация (2 часа). Понятие о неотложных состояниях. Причины и факторы, их вызывающие. Виды неотложных состояний при заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем, желудочно-кишечного тракта. Алгоритм оказания ПМП при неотложных состояниях в клинике внутренних болезней (по системам органов). Отравление: определение понятия, место отравлений среди несчастных случаев в быту и на производстве. Пути поступления ядов в организм человека. Классификация отравлений. Острые отравления, причины, общие принципы диагностики, оказания ПМП и дальнейшего лечения. Симптомы, течение, оказание неотложной помощи и профилактика при: пищевых отравлениях, отравлениях угарным газом, лекарственными веществами, наркотиками, алкоголем и его суррогатами (метиловый спирт, самогон, этиленгликоль, антифриз), концентрированными кислотами и едкими щелочами, уксусной кислотой, фосфорорганическими соединениями, грибами, ядовитыми растениями, ядом пресмыкающихся и членистоногих (змей, ос, пчел, клещей, шмелей, пауков и т.д.). Понятие о терминальных состояниях (преагония, агония, клиническая смерть). Гипоксия как главный фактор процесса умирания. Определение понятий «реанимация», «реаниматология». Виды смерти: определение, основные и дополнительные признаки. Показания и противопоказания для реанимации. Этапы реанимации. Подготовка к оживлению тела. Способы искусственной вентиляции легких (ИВЛ) и массаж сердца, контроль и сроки проведения реанимации на доврачебном этапе. Соблюдение правил безопасности при проведении реанимационных мероприятий. Критерии эффективности реанимации. Возможные ошибки, влияющие на эффективность реанимационных мероприятий.

Лекция № 3. Характеристика травматизма и его профилактика (2 часа). Травматизм: определение понятия; особенности на современном этапе; классификация. Определение понятия «производственная травма». Профилактика производственного травматизма. Бытовая травма: определение понятия, причины, профилактика. Травмы при чрезвычайных ситуациях различного происхождения, особенности. Основные задачи оказания ПМП при травмах. Безопасное извлечение из автомобиля пострадавших в ДТП. Закрытые повреждения: общая характеристика, принципы оказания ПМП. Ушибы, растяжения и разрывы связок: определение, признаки, оказание ПМП. Вывихи и переломы костей: определение, классификация, достоверные и вероятные признаки; алгоритм оказания помощи на месте происшествия. Основные предостережения при оказании помощи пострадавшим на месте происшествия. Травматический шок: определение понятия, виды, клинические проявления (фазы, признаки, степени тяжести, возможные осложнения). Оказание помощи на месте происшествия. Синдром длительного сдавления тканей (или травматический токсикоз): определение понятия, причины и механизм развития, периоды, степени тяжести. Порядок оказания ПМП. Позиционный синдром сдавления как разновидность синдрома длительного сдавления. Открытые повре-

ждения (раны): определение, признаки, классификации, фазы течения, основные осложнения. Хирургическая инфекция: определение понятия, виды (острая и хроническая; гнойная общая и очаговая; аэробная, анаэробная, специфическая, гнилостная; смешанная). Асептика: определение, история возникновения, виды и способы обеззараживания. Антисептика: определение понятия, история возникновения, виды, основные антисептические средства, их обязательные свойства. Наиболее широко применяемые антисептики. Общие принципы оказания ПМП при ранениях. Местное лечение чистых и инфицированных ран. Особенности местного лечения гнойных ран в зависимости от фазы течения. Общее лечение и уход при ранениях. Термические ожоги: методы определения площади ожога, кожные проявления. Ожоговая болезнь: патогенез, течение, симптомы. Прогноз, возможные осложнения и исходы ожоговой травмы. Термические ожоги дыхательных путей. Оказание ПМП при термических ожогах кожи и дыхательных путей. Профилактика ожогов в быту и на производстве. Другие виды ожогов: ожоги, вызванные действием огнесмесей (например, напалмом); солнечные и световые ожоги, ожог тканей при электротравме, химические ожоги кожи и слизистых оболочек, лучевые ожоги. Причины, условия и виды холодовых повреждений человека. Периоды действия холода и степень тяжести поражения кожи. Оказание ПМП при отморожении; особенности отогревания отмороженного участка тела. Общее охлаждение (замерзание): причины, условия, стадии и симптомы травмы. Оказание ПМП, способы согревания пострадавшего. Ознобление: определение понятия, симптомы, оказание помощи при озноблении. Возможные осложнения холодовой травмы. Профилактика холодовых повреждений. Электротравма. Местные изменения и общие симптомы поражения. Поражение шаговым напряжением. Особенности действия на организм природного электрического тока. Оказание ПМП в случае поражения техническим и природным электрическим током. Безопасное поведение при оказании ПМП пострадавшим. Возможные осложнения при травме и в посттравматическом периоде. Профилактика данного вида травматизма. Утопление: определение понятия, причины; виды утопления, периоды. Оказание ПМП при «белой» и «синей» асфиксии. Возможные осложнения после оживления. Особенности спасательных мероприятий при утоплении. Профилактика несчастных случаев на воде. Место детского травматизма в общей заболеваемости детей. Виды детского травматизма: уличный, бытовой, дошкольный, школьный, спортивный. Возрастно-половые и сезонные особенности детского травматизма. Праздники и детские травмы. Причины травм у детей. Особенности некоторых видов травм у детей (вывихи, переломы, черепно-мозговые травмы, ожоги, отравления). Особенности проявления, течения травматического шока у детей и оказание ПМП при этом. Особенности оказания ПМП травмированным детям. Профилактика детского травматизма. Роль родителей, воспитателей и учителей в предупреждении травм у детей. Переломы костей, их виды.

Лекция № 4. Биологические и социальные аспекты здорового образа жизни (2 часа). Понятие о здоровом образе жизни, факторы здоровья, основные методы оздоровления и укрепления здоровья. Вредные привычки, фактор риска для здоровья.

Лекция № 5. Роль школы и семьи в сохранении здоровья детей (2 часа).

Основные факторы риска развития различных форм патологии у школьников, медико-педагогические аспекты профилактики болезни передающихся половым путем в подростковом возрасте. Роль образовательных учреждений в профилактике репродуктивного здоровья школьников. Роль государственных и негосударственных учреждений и организаций в сохранении здоровья детей.

3.6 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Практические работы по БЖ включают вводные вопросы для теоретического ознакомления с темой, материалы и оборудование, контрольные вопросы, тестовые задания.

Результаты практических работ заносятся в тетрадь для практических работ, при необходимости получает консультацию преподавателя. Тетрадь является итоговым документом практических занятий.

Пропущенное занятие должно быть отработано. При отработке студент полностью сдает теоретический материал по соответствующей теме, проводит практическую работу и защищает ее.

3.7 ПРАКТИКУМ (семестр 1)

Занятие 1. ЧС мирного времени.

1. Вредные и опасные факторы среды обитания и их характеристика.
2. Виды ситуаций: оптимальная, обычная, опасная, экстремальная, чрезвычайная; определение и характеристика.
3. Чрезвычайная ситуация: определение, причины возникновения, фазы течения.
4. Классификация чрезвычайных ситуаций.
5. Источники и поражающие факторы чрезвычайных ситуаций.
6. ЧС техногенного характера: определение понятия, источники, классификация.
7. Техногенная безопасность как одна из общих забот мирового сообщества.
8. Крупнейшие техногенные катастрофы XX века в России и за рубежом.
9. Потенциально опасные производственные объекты (ПОПО): определение, классификация; ПОПО г. Новосибирска и НСО.
10. Основные законы и другие документы об обеспечении безопасности промышленных предприятий (в том числе декларации, лицензии и т.д.).
11. Экологическая катастрофа как следствие ЧС техногенного характера.

Основные понятия темы: вредный фактор, опасный фактор, среда обитания, опасность, оптимальная ситуация, обычная ситуация, опасная ситуация, экстремальная ситуация, чрезвычайная ситуация, техногенная опасность, техногенная безопасность, техногенная ЧС, потенциально опасный объект, экологическая катастрофа, АСДНР.

Тестовые задания

Внимание: если вопрос помечен значком «*», он имеет 2 или 3 правильных ответа.

1. По воздействию на человека факторы ОС могут быть:

- а) случайными; в) неизбежными;
- б) опасными; г) внезапными.

2. Синергизм — это способность факторов ОС:

- а) ослаблять действие друг друга; в) накапливаться в организме;
- б) усиливать действие друг друга; г) суммировать действие.

3. *Из названных ЧС может иметь техногенный характер:

- а) землетрясение; в) сель;
- б) падение метеорита; г) оползень.

4. *Чрезвычайные ситуации классифицируют по:

- а) сфере возникновения; в) социальным последствиям;
- б) причине возникновения; г) масштабу.

5. *По ведомственной принадлежности ЧСТ подразделяют на:

- а) российские и зарубежные; в) региональные;
- б) промышленные аварии; г) транспортные катастрофы.

6. *В соответствии с географическим разделением территории, подвергшейся воздействию ЧС, выделяют следующие зоны:

- а) «фильтрации»; в) оказания общественной помощи;
- б) отдаленных последствий; г) удара.

7. ЧС, происхождение которых связано с техническими объектами, называются:

- а) социальными; в) экологическими;
- б) антропогенными; г) техногенными.

8. Установите правильную последовательность стадий ЧС:

- а) локализации зоны ЧС, проведения АСДНР;
- б) кульминационного течения;
- в) инициирования ЧС;
- г) накопления отклонений от нормального функционирования объекта;
- д) восстановления жизнедеятельности после ликвидации последствий ЧС.

9. Восстановите правильный порядок приведенных далее фрагментов фразы.

- а) ... материальных потерь в случае их возникновения ...;
- б) ... возможное уменьшение риска возникновения ...;
- в) ... мероприятий, проводимых заблаговременно и ...;

- г) ... ущерб окружающей природной среде и ...;
- д) ... предупреждение чрезвычайной ситуации — это комплекс ...;
- е) ... направленных на максимально ...;
- ж) ... ЧС, а также на сохранение жизни и ...;
- з) ... здоровья людей, снижение размеров ...

10. *Восстановите правильный порядок приведенных далее фрагментов фразы.*

- а) ... и другие неотложные работы, проводимые ...;
- б) ... материальных потерь, а также на локализацию зон ...;
- в) ... ЧС, прекращение действия ...;
- г) ... людей, снижение размеров ущерба ...;
- д) ... при возникновении ЧС и направленные ...;
- е) ... характерных для них опасных факторов ...;
- ж) ... ликвидация ЧС — это аварийно-спасательные ...;
- з) ... окружающей природной среде и ...;
- и) ... на спасение жизни и сохранение здоровья ...

11. *Расположите указанные ниже группы ЧС в порядке возрастания масштаба их воздействия:*

- а) региональные; г) местные;
- б) локальные; д) территориальные;
- в) федеральные; е) трансграничные.

12. *Установите соответствие между названием ситуации и ее характеристикой:*

- 1) оптимальная;
- 2) обычная; и большим количеством жертв;
- 3) опасная;
- 4) чрезвычайная;
- а) ситуация, характеризующаяся большой масштабностью;
- б) стечение обстоятельств, которые при определенном течении событий могут привести к несчастью;
- в) ситуация, при которой условия жизнедеятельности являются самыми благоприятными;
- г) ситуация, близкая к экстремальной;
- д) реальная сумма субъективно-объективных обстоятельств, характерных для жизни человека в определенный момент времени.

13. *Установите соответствие между левым и правым столбцами задания, описывающими классификацию ЧС:*

- 1) по причине возникновения;
- 2) по скорости развития;
- 3) по степени внезапности;
- 4) по масштабу;

- а) прогнозируемые и непрогнозируемые;
- б) локальные, территориальные и др.;
- в) преднамеренные и непреднамеренные;
- г) транспортные, промышленные и др.;
- д) взрывные, плавные и др.

14. Установите соответствие между видом ЧС и силами и средствами, привлекаемыми для ее ликвидации:

- 1) локальная;
- 2) местная;
- 3) территориальная;
- 4) федеральная;
- а) органов исполнительной власти субъектов РФ, оказавшихся в зоне ЧС;
- б) органа исполнительной власти субъекта РФ, оказавшегося в зоне ЧС;
- в) органов местного самоуправления;
- г) объекта, на котором произошла ЧС.

Занятие 2. Пожары и взрывы на объектах экономики

Цель занятия: ознакомить студентов с причинами и поражающими факторами пожаров и взрывов; сформировать алгоритм безопасного поведения во время пожара.

Вопросы для теоретической подготовки:

- 1. ПВОО: понятие, классификация по взрывной, взрывопожарной и пожарной опасности.
 - 2. Классификация строительных материалов и конструкций из них.
 - 3. Классификация пожаров на промышленных предприятиях.
 - 4. Возможные причины пожаров и взрывов.
 - 5. Стадии развития пожара.
 - 6. Основные поражающие факторы пожаров и взрывов.
 - 7. Особенности течения пожаров и пожарная безопасность в домах повышенной этажности.
 - 8. Телевизор. Правила безопасной работы, причины и особенности возгораний, их предупреждение.
 - 9. Средства тушения пожаров и пожарная сигнализация.
 - 10. Основные огнегасительные средства, механизм действия.
 - 11. Последствия пожаров на ПВОО.
 - 12. Угарный газ: свойства, причины и симптомы отравлений; оказание первой медицинской помощи.
 - 13. Ликвидация последствий аварий на ПВОО.
 - 14. Предупреждение возникновения пожаров и взрывов.
 - 15. Действия персонала объекта и населения при пожаре и взрыве.
- Основные понятия темы:** ПВОО, пожар, горение, самовоспламенение, взрыв, детонация, ГЖ, ЛВЖ, горючее вещество, противопожарная профилактика, противопожарный режим, локализация пожара, ликвидация пожара.

Материальное оснащение занятия: таблицы, тематические видеофильмы, раздаточный материал.

Задания:

1. Письменно ответьте на вопросы:
 - а) какие объекты относят к пожароопасным?
 - б) какие объекты относят к взрывоопасным?
 - в) какие поражающие факторы имеет пожар?
 - г) какие поражающие факторы имеет взрыв?
2. Перечислите некоторые причины пожаров и взрывов.
3. Заполните таблицу «Вода как средство тушения пожаров».

Виды действия	
Способы применения	
Противопоказания для тушения водой	
Системы подачи	

4. Опишите правильные действия при возгорании телевизора.
5. Окажите первую медицинскую помощь человеку, отравившемуся угарным газом.
6. Опишите правила пожарной безопасности в домах повышенной этажности.
7. Заполните таблицу «Поражающие факторы пожара и взрыва»:

Поражающий фактор	Результат воздействия этого фактора
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

8. Опишите некоторые мероприятия, предупреждающие пожар.
9. Перечислите некоторые признаки, свидетельствующие об опасности взрыва.
10. Решите предложенные ситуационные задачи и занесите ваши рекомендации в таблицу:

Ситуации	Ваши действия
В Доме культуры на новогоднем празднике загорелась большая елка	
Во время урока химии в 10 классе произошел	

взрыв. Два ученика получили легкие ранения, один ученик – ожег	
В кинозале во время сеанса возник пожар	
Загорелся телевизор	
В механическом цехе внезапно вспыхнула электропроводка	

11. Заполните таблицу «Виды пожаров»:

Вид пожара	Характеристика пожара
1.	
2.	
3.	
4.	

Занятие 3. Компьютер и здоровье

Цель занятия: Изучение правил безопасного поведения при работе с компьютером.

Вопросы для теоретической подготовки:

1. Факторы ПЭВМ, оказывающие влияние на здоровье пользователя.
2. Последствия воздействия вредных факторов ПЭВМ на человека.
3. Синдром компьютерного состояния и его составляющие.
4. Синдром компьютерного зрения.
5. Влияние компьютера на детский организм.
6. Требования к организации рабочего места пользователя в домашних условиях и в офисе.
7. Профилактика отрицательного воздействия компьютера на здоровье.
8. Способы снятия напряжения у людей, работающих за компьютером.
9. Способы снятия утомления с глаз.

Основные понятия темы: компьютер, монитор, дисплей, пользователь, ПЭВМ, синдром компьютерного состояния, синдром компьютерного зрения, пальминг, СДПН, СНИК, СДЗН, СДСН, СКСП.

Тестовые задания

Внимание: если вопрос помечен значком «*», он имеет 2 или 3 правильных ответа.

1. В помещении офиса площадь рабочего места для одного компьютера должна быть не меньше ... м².

- а) 2; б) 4; в) 6; г) 8.

2. Согласно СанПиН, расстояние от глаз до видеомонитора должно быть не менее ... мм (верхний ряд цифр), а лучше — ... мм (нижний ряд цифр).

- а) 300; б) 400; в) 500; г) 600;

д) 200-300; е) 400-500; ж) 600-700; з) 800-900.

3. При длительной работе на компьютере часто возникает и быстро прогрессирует:

- а) гипотония;
- б) язвенная болезнь желудка;
- в) близорукость; г) дальновзоркость.

4. Расстояние между двумя соседними мониторами в помещении должно быть

не менее ... м.

- а) 0,5;
- б) 1,0;
- в) 1,5;
- г) 2,0.

5. * Компьютер представляет опасность для здоровья пользователя, потому что:

- а) работа требует постоянного напряжения зрения;
- б) плата и корпус монитора, нагревшись, выбрасывают в воздух вредные вещества;
- в) монитор выбрасывает в воздух возбудителей заболеваний;
- г) со временем возможны онемение и судороги в кистях.

6. * К основным вредным факторам, действующим на человека за компьютером, относятся:

- а) сидячее положение в течение длительного времени;
- б) повышенная влажность воздуха;
- в) усиленная нагрузка на опорно-двигательный аппарат;
- г) воздействие электромагнитного и других видов излучений;
- д) повышенный уровень возбудителей инфекционных заболеваний в рабочей зоне.

7. Чтобы уменьшить негативное влияние вредных факторов компьютера на пользователя, следует:

- а) исключить возможность появления бликов на экране;
- б) плотно поесть перед работой;
- в) купить компьютер с плоским экраном монитора;
- г) непосредственно перед работой принять витамины;
- д) купить компьютер с достаточно выпуклым экраном монитора;
- е) соблюдать рекомендуемое расстояние от глаз до экрана.

8. Установите соответствие между классом и непрерывной длительностью работы учащихся за компьютером (в минутах):

- 1) I;
- 2) II-V;
- 3) VI-VII;
- 4) VIII-IX;
- 5) X-XI (первый час занятий);

- а) 5;
- б) 25;
- в) 35;
- г) 10;
- д) 20;
- е) 30;
- ж) 15.

9. Составьте фразу из представленных ниже фрагментов:

- а) ... расслабления, глаза напрягаются, и их ...;
- б) ... при работе за компьютером часами ...;
- в) ... работоспособность снижается ...;
- г) ... у глаз не бывает необходимых фаз ...

10. *После работы за компьютером следует:

- а) хорошо выспаться;
- б) умыться прохладной водой;
- в) плотно поесть;
- г) сделать комплекс упражнений для снятия физического напряжения.

11. Дополните фразу необходимым словом:

По мнению специалистов, до 70% лиц, длительно работающих на ПЭВМ, страдают синдромом ... зрения.

12. *Составляющими синдрома компьютерного состояния пользователя является:

- а) СДСН; б) СДПН; в) СДЗН; г) СКСП; д) СНИК.

13. Взрослым пользователям рекомендуется делать 15-минутные перерывы через каждый

(-е) ... час (часа) непрерывной работы.

- а) 1; б) 2; в) 3; г) 4.

14. *Мерцание изображения на экране монитора оказывает влияние на:

- а) зрительный анализатор; в) состояние кожи;
- б) опорно-двигательный аппарат; г) нервную систему.

15. Составьте фразу из предложенных ниже фрагментов:

- а) ... сухого глаза, потому что, неподвижно ...;
- б) ... в области глаз и лба, особенно, при движении глаз ...;
- в) ... самая, пожалуй, «компьютерная» из ...;
- г) ... слизистой оболочки, появляется жжение ...;
- д) ... увлажняются, происходит раздражение ...;
- е) ... глядя на экран, человек моргает в три ...;
- ж) ... глазных болезней - это синдром ...;

- з) ... раза реже, чем обычно, глаза недостаточно ...;
- и) ... покраснение, ощущение «песка» в глазах, боли ...

16. Закончите фразу соответствующим термином:

Одним из лучших способов снятия утомления с глаз, и не только при работе за компьютером, является ...

Занятие 4. Транспортные аварии

Цель занятия: изучение правил безопасного поведения и освоение способов спасения людей в ЧС, связанных с различными видами транспорта.

Вопросы для теоретической подготовки:

1. Аварии на автомобильном транспорте: причины, классификация, профилактика; алгоритм безопасного поведения водителей и пассажиров.
2. Экстремальные ситуации в метрополитене; правила безопасного поведения пассажиров метро.
3. Аварии на железнодорожном транспорте: причины, виды, правила безопасного поведения пассажиров.
4. Действия пассажиров при ЧП в поезде и после остановки, обусловленной аварией.
5. Последствия железнодорожных аварий и других ЧП на железнодорожном транспорте.
6. Аварии на воздушном транспорте: классификация, причины, распределение по элементам полета, последствия.
7. Правила безопасного поведения авиапассажиров.
8. Правила поведения авиапассажиров при авиaproисшествиях (декомпрессия, «жесткая» посадка, посадка на воду).
9. Аварии на водном транспорте: классификация, причины, последствия.
10. Действия людей, терпящих бедствие на водном транспортном судне.
11. Спасательные средства: классификация, предъявляемые к ним требования безопасности.

Основные понятия темы: ДТП, подвижной состав, грузоподъемность, грузонагруженность, диспетчерская служба, блокировка, полевая сторона пути, железнодорожная авария и катастрофа, малая авиация, авиационное происшествие, моральный и физический износ техники, декомпрессия, кораблекрушение, плавсредство.

Материальное оснащение занятия: таблицы, видеофильмы, раздаточный материал.

Задания:

1. Назовите пять общих для всех видов транспорта причин аварий.
2. Назовите самые безопасные места в поезде:
 - вагоны;
 - купе в вагоне;
 - места в купе.
3. Закончите приведенные ниже предложения.

- Большинство автотранспортных аварий происходит в результате ...
- Покинув перевернувшуюся машину, ...
- Даже при пожаре нельзя срывать стоп-кран там, где ...
- Если вагон поезда метро долго стоит в тоннеле, пассажиры начинают задыхаться и падают в обморок ...

4. Опишите ваши действия при указанных ниже ЧС на транспорте:

Ситуация	Ваши действия
В вагоне электрички замечен небольшой очаг возгорания	
Пешехода сбил автомобиль, а водитель собирается скрыться	
На скорости вашего автомобиля 70 км/ч возникла опасность лобового столкновения со встречной машиной	
Самолету, в котором вы летите, предстоит вынужденная посадка	
Командир отдал команду «Покинуть судно!». Ваши действия если: а) плавучих средств мало б) плавучих средств достаточно	
Автомобиль падает с моста в реку	

5. В представленной далее таблице отметьте значком «V» правильные (П) и неправильные (НП) утверждения или рекомендации:

Утверждение	П	НП
При «жесткой» посадке самолета ноги уприте в пол, спрятав их под передним креслом		
Не покидайте своего места до полной остановки самолета		
При высадке с водного судна поторопитесь занять место в шлюпке		
Двигайтесь в воде как можно меньше, чтобы сохранить тепло		
Если водитель очень внимателен на дороге, он может иногда пренебречь ПДД		
Человек может прожить без воды 10 и даже более дней		
Дымовые шашки следует применять одновременно в нескольких местах плавучего средства		

При пожаре в вагоне возможна паника и давка у дверей		
На железнодорожной платформе нельзя устраивать подвижные игры с детьми		
При наличии в салоне автомобиля огнетушителя пассажиры могут самостоятельно начать тушить пожар		
В метрополитене чрезвычайные ситуации невозможны		
Иногда рекомендуется переходить улицу и на красный сигнал светофора		
При автомобильных авариях люди гибнут чаще всего от острой массивной кровопотери		
Если пешеход очень внимателен, он может не соблюдать правила дорожного движения		
Самые безопасные места при экстренном торможении поезда — это нижние полки и пол вагона		
Если поезд въезжает на станцию, человек, находящийся на рельсах в метро, должен бежать в сторону светового табло		
Упав в воду при кораблекрушении, двигайтесь как можно активнее, это поможет вам дольше не замерзнуть		
Определенных правил пользования спасательным жилетом нет и быть не может		
Без пищи больше двух недель прожить нельзя		
Кораблекрушение или авиакатастрофа — это неминуемая гибель		
ДТП чаще происходят летом, так как летом дороги сильнее загружены		
При движении на эскалаторе не надо держаться за поручень		
На водном судне может возникнуть декомпрессия		
Если оборвавшийся при вас токонесущий провод упал на землю, удаляйтесь от него мелкими прыжками		
Терпящее бедствие судно можно покинуть только по команде капитана		
Проходя по вагону движущегося поезда, держаться за поручни не обязательно		
Как только шасси коснулось земли, начните потихоньку двигаться к выходу		

Человеку, упавшему на рельсы в метро, надо подать руку и вытащить его на платформу		
Декомпрессия может возникнуть только в самолете		
Шаговое напряжение опасно лишь тогда, когда земля влажная		
Покидать вагон после остановки состава можно на сторону встречного движения, если она свободна		
При разгерметизации салона самолета надо срочно взять кислородную маску		
Переходя дорогу, не надо следить за сигналами светофора, так как главное — это отсутствие машин на проезжей части		
Наибольшую опасность для человека представляет воздушный транспорт		
Возникновение авиапроисшествия зависит только от квалификации и профессионализма летного состава		
Чего проще? Накинул спасательный жилет на плечи — и прыгай в воду		
Декомпрессия — это освобождение человека из-под обломков самолета		
Для большей надежности дымовые шашки следует применять одновременно в нескольких местах плавучего средства		
В электросеть вагона включать бытовые электроприборы не запрещается, так как это безопасно		

6. Дополните следующие предложения:

- При столкновении автомобиля с деревом или столбом наиболее опасен удар боком, потому что ...
- Сидя сзади водителя, во время столкновения следует ...
- При разгерметизации салона самолета немедленно ...

7. Составьте схему причинно-следственных связей аварии на каком-нибудь (по выбору) виде транспорта.

8. Составьте одну головоломку (любого вида) на тему «Транспортные аварии» на 30 слов.

Занятие 5. Защита населения от ЧС

Цель занятия: изучить средства и способы коллективной и индивидуальной защиты населения от поражающих факторов ЧСТ мирного времени.

Вопросы для теоретической подготовки:

1. Принципы организации и проведения мероприятий по защите населения в условиях ЧСТ мирного времени.

2. Средства обеспечения безопасности (производственные, индивидуальной и коллективной защиты, социально-педагогические аспекты обеспечения безопасности).

3. Основные способы защиты населения в условиях ЧСТ мирного времени.

4. ПРЗ и ПХЗ: определение, цели.

5. Медицинская защита: определение, значение, основные мероприятия.

6. Инженерная защита: определение, основные мероприятия.

7. Защитные сооружения: определение, классификация, оценка готовности к приему населения; правила поведения людей в защитном сооружении.

8. Метрополитен как защитное сооружение в условиях ЧСТ.

9. Убежища: классификация, устройство, правила поведения людей в убежище; использование помещений убежища в мирное время.

10. ПРУ: определение, защитные свойства, основные и вспомогательные помещения.

11. Укрытия простейшего типа.

12. Быстро возводимые убежища.

13. Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи.

14. Медицинские средства индивидуальной защиты.

15. Санитарная обработка людей.

16. Повышение защитных свойств жилища.

17. Защита продуктов питания и воды.

Основные понятия темы: средства коллективной защиты, убежище, противорадиационное укрытие, укрытие простейшего типа, средства индивидуальной защиты, противогаз, респиратор, камера защитная детская, средства индивидуальной защиты органов дыхания, ВМП, ПТМ, защитные дерматологические средства, индивидуальный перевязочный пакет, индивидуальный противохимический пакет, аптечка АИ-2, антидоты, радиопротекторы.

Материальное оснащение занятия: плакаты, тематические видеофильмы; противогаз, респиратор, ВМП, ПТМ, шприц-тюбик, АИ-2, ИПП-8, индивидуальный перевязочный пакет.

Задания:

Заполните таблицу «Сравнительная характеристика средств коллективной защиты населения».

Параметры сравнения	Убежища	ПРУ	БВУ	Простые укрытия
От каких ПФ защищает				
Расположение относительно поверхности земли				
Применяемые строительные материалы				
Вместимость (количество укрываемых				

человек)				
Продолжительность пребывания людей (непрерывного)				
Наличие герметичности				
Наличие аварийных выходов				
Степень надежности защиты				
Наличие вспомогательных помещений				
Обслуживание специально обученным персоналом				
Наличие фильтровентиляционной камеры				
Необходимость дополнительного применения СИЗод и СИЗк				
Наличие в укрытии средств индивидуальной защиты				

2. Заполните таблицу «Сравнительная характеристика средств индивидуальной защиты населения»:

Параметры сравнения	ГП-5	ВМП	Р-2	ПТМ
От каких ПФ защищает				
Защита глаз				
Возможность многоразового применения				
Герметичность прилегания				
Количество размеров				
Параметры, измеряемые для определения размера				
Степень надежности защиты ОД				
Использованный для выполнения материал				

3. В приведенной ниже таблице отметьте значком «V» правильные (П) и неправильные (НП) утверждения:

Утверждение	П	НП
1	2	3
Для защиты от паров ртути ВМП пропитывают 2%-ным раствором питьевой соды		
ГП-5 в комплекте с гопкалитовым патроном предохраняет от отравления хлором		
ИПП-8 применяется для обезвреживания и удаления капель ОБ с открытых участков тела		
Для защиты детей первого года жизни применяется КЗД		
ПТМ и ВМП применяются для предупреждения инкорпо-		

рации радиоактивной пыли		
Обработка зараженных ОВ предметов и материалов водяным паром — это физический способ дегазации		
Убежища — это герметически незамкнутые сооружения		
В метрополитене можно укрыться от поражающих факторов ЧС техногенного характера		
Герметизация помещения повышает его защитные свойства		
При аварийном выбросе химически опасных веществ надо укрыться в убежище		
Для защиты детей первого года жизни применяются детские противогазы и легкие защитные костюмы		
Для новорожденных детей нет средств индивидуальной защиты		
Использование ГП-5 с гопкалитовым патроном — профилактика отравления угарным газом		
Фильтровентиляционными установками оборудованы все защитные сооружения		
Антибиотик сульфадиметоксин из АИ-2 применяют при желудочно-кишечных расстройствах, связанных с радиоактивным облучением		
В состав АИ-2 входят вата, бинт и кровоостанавливающий жгут		
Чтобы защитить продукты питания от радиоактивной пыли, надо поместить их в герметичную тару		
ПРУ — это герметически незамкнутое защитное сооружение		
В случае аварийного выброса радиоактивных веществ надо надеть ВМП, пропитанную 5%-ным раствором лимонной кислоты		
Респираторы относятся к медицинским средствам индивидуальной защиты!		
ИПП-8 — это «индивидуальный перевязочный пакет 8-й модели»		
После сигнала «Внимание всем!» необходимо выйти на улицу для выяснения ситуации		
Сигнал «Радиоактивная опасность!» подается при аварии на химически опасном объекте		
Для защиты от хлора необходимо надеть ПТМ, смоченную водой		

3.8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЛАБОРАТОРНЫХ РАБОТ (семестр 2)

Лабораторные работы по ОМЗ включают вводные вопросы для теоретического ознакомления с темой, материалы и оборудование, контрольные вопросы, тестовые задания.

Результаты лабораторных работ заносятся в тетрадь для практических работ, при необходимости студент получает консультацию преподавателя. Тетрадь является итоговым документом для лабораторных занятий.

Пропущенное занятие должно быть отработано. При отработке студент полностью сдает теоретический материал по соответствующей теме, проводит лабораторную работу и защищает ее.

3.9 ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ

Занятие 1. Применение лекарственных средств

Цель: научиться делать инъекции для оказания помощи в плановом порядке и при экстремальной ситуации; освоить также другие способы применения лекарственных средств.

Вопросы для теоретической подготовки:

1. Понятие о лекарствах (лекарственное средство, вещество, форма).
2. Признаки непригодности лекарственных веществ.
3. Факторы, влияющие на действие лекарственных веществ в организме.
4. Виды действия лекарственных веществ на организм.
5. Особенности действия лекарства при его повторном введении; особенности действия двух и более лекарств при совместном введении.
6. Энтеральный и парентеральный пути введения лекарственных веществ; достоинства и недостатки каждого из них.
7. Выведение лекарственных веществ из организма. Основные выделительные органы.
8. Лекарственная аллергия. Анафилактический шок. Отек Квинке, поллиноз. Оказание неотложной помощи. Признаки непереносимости лекарств.
9. Шприцы: виды, достоинства и недостатки различных видов, устройство и применение. Достоинства и недостатки пластмассового шприца для индивидуального пользования (одноразовый шприц).
10. Подготовка рук перед постановкой инъекции.
11. Сборка стерильного шприца и заполнение его лекарством из ампулы.
12. Правила растворения порошкового лекарства.
13. Виды инъекций. Подкожные и внутримышечные инъекции как наиболее часто применяемые в домашних условиях. Места и техника постановки инъекций. Предварительная обработка кожи. Осложнения и погрешности при постановке инъекций.

В ходе работы студенты овладевают навыками постановки подкожных и внутримышечных инъекций на муляже.

Занятие 2. Кровотечение

Цель: изучить признаки различных видов кровотечения и способы его остановки; научиться останавливать кровотечение любым способом в порядке оказания само- и взаимопомощи на месте происшествия.

Вопросы для теоретической подготовки:

1. Определение понятия «кровопотеря». Степени кровопотери: легкая, средней тяжести, тяжелая.
2. Особенности кровопотери у стариков, детей и женщин.
3. Кровотечение: определение понятия, виды, причины, опасность.
4. Классификации кровотечения по причине, механизму возникновения, виду кровоточащего сосуда, месту излития крови, времени возникновения, интенсивности.
5. Характеристика различных видов кровотечения.
6. Диагностика наружного и внутреннего кровотечения: жалобы и объективные признаки.
7. Виды остановки кровотечения. Значение свертывающей и противосвертывающей систем в жизни организма.
8. Временная остановка кровотечения: определение понятия, цель, значение и место оказания помощи.
9. Способы временной остановки кровотечения:
 - пальцевое (ручное) прижатие артерий;
 - круговое сдавление конечности жгутом: показания и противопоказания, виды жгутов, правила наложения, два способа наложения (обычный и восьмеркой), возможные ошибки и осложнения, оценка правильности наложения жгута, использование подручного материала;
 - другие способы временной остановки кровотечения.
10. Доврачебная помощь при внутреннем кровотечении.
11. Правила остановки кровотечения из носа, полости рта, уха, половых органов.
12. Порядок оказания помощи при массивной кровопотере на месте происшествия. Предупреждение осложнений и повторных кровотечений.

В ходе работы студенты отрабатывают способы временной остановки кровотечения друг на друге и на себе; заполняют таблицы, выполняют тестовые задания, решают ситуационные задачи по теме.

Занятие 3. Наложение повязок при различных повреждениях и ранениях (десмургия).

Цель: освоить технику наложения повязок при повреждениях и ранениях различных частей тела.

Вопросы для теоретической подготовки,

1. Понятие о десмургии. «Повязка» и «перевязка» — определение терминов.
2. Требования, предъявляемые к перевязочному материалу. Медицинская вата и медицинская марля как материалы, отвечающие этим требованиям.
3. Классификация повязок.
4. Виды бинтовых повязок.

5. Общие правила бинтования.

6. Индивидуальный перевязочный пакет: назначение, устройство, правила и техника применения.

7. Техника наложения бинтовых повязок на различные части тела.

8. Безбинтовые повязки и наклейки.

В ходе работы студенты обучаются технике (т.е. получают практические навыки) наложения различных повязок на все части тела.

Занятие 4. Травматизм. Закрытые и открытые повреждения и ПМП при них

Цель: Изучить различные виды травм; научиться оказывать первую помощь при закрытых повреждениях и ранениях на месте происшествия; ознакомиться со способами лечения ран.

Вопросы для теоретической подготовки:

1. Травматизм: определение понятия, виды.
2. Виды закрытых повреждений.
3. Ушибы, растяжения и разрывы связок: признаки, оказание ПМП.
4. Вывихи: классификация, достоверные и вероятные признаки, способы оказания помощи на месте происшествия.
5. Виды переломов, их достоверные и вероятные признаки.
6. Определение понятия «рана».
7. Две стадии течения раны: стадия биологического очищения и регенерации.
8. Классификация ран. Характеристика отдельных групп.
9. Основные осложнения ран.
10. Понятие о хирургической (раневогой) инфекции; краткая характеристика видов раневогой инфекции; источники хирургической инфекции.
11. Антисептика: определение понятия, виды, история вопроса.
12. Основные антисептические средства; требования, предъявляемые к ним.
13. Асептика: история вопроса, определение понятия, виды.
14. Оказание помощи раненым на месте происшествия.
15. Дальнейшее лечение ран в зависимости от стадии (фазы) течения.
16. Ожоги: виды, кожные проявления и общие симптомы, оказание помощи.
17. Отморожение: местные проявления и общие симптомы, оказание помощи.
18. Замерзание и ознобление: симптомы, оказание помощи.
19. Электротравма: причины, симптомы, оказание помощи, осложнения, профилактика.
20. Утопление: виды, оказание помощи, осложнения, профилактика.
21. Электротравма и утопление в домашних условиях.

В ходе работы студенты знакомятся с основными средствами, которые применяются при лечении различных видов повреждений, и обучаются приемам работы на месте происшествия; решают ситуационные задачи и алгоритм оказания первой медицинской помощи пострадавшим людям.

Занятие 5. Транспортная иммобилизация при различных повреждениях.

Цель: изучить приемы и способы транспортной иммобилизации при различных повреждениях с использованием стандартных и подручных средств.

Вопросы для теоретической подготовки:

1. Общие сведения о транспортной и лечебной иммобилизации.
2. Показания к транспортной иммобилизации.
3. Основные правила транспортной иммобилизации.
4. Средства лечебной и транспортной иммобилизации.
5. Подготовка стандартных шин к использованию (подбор, моделирование, подгонка); подготовка подручных средств к использованию.
6. Транспортная иммобилизация при ранениях и закрытых повреждениях лица, черепа, головного мозга и шеи.
7. Транспортная иммобилизация при ранениях и закрытых повреждениях грудной клетки.
8. Транспортная иммобилизация при повреждениях плечевого пояса и верхних конечностей.
9. Транспортная иммобилизация при ранениях и закрытых повреждениях живота, таза и нижних конечностей.
10. Транспортная иммобилизация при повреждениях грудного и поясничного отделов позвоночника. Предостережения и основные правила транспортной иммобилизации.
11. Транспортная иммобилизация при отсутствии типовых средств.

В ходе работы студенты приобретают практические навыки по оказанию первой медицинской помощи на месте происшествия при разных видах травм с использованием стандартных средств транспортной иммобилизации и подручных материалов; решают ситуационные задачи и алгоритм оказания помощи раненым на месте происшествия.

Занятие 6. Комплекс сердечно-легочной реанимации, показания к ее проведению и критерии эффективности.

Цель: овладеть методами неотложной помощи на доврачебном этапе при внезапной остановке сердца и прекращении дыхания.

Вопросы для теоретической подготовки:

1. Терминальные состояния организма — определение, причины, симптомы.
2. Гипоксия как главный фактор процесса умирания.
3. Общее понятие о реанимации и реаниматологии.
4. Показания и противопоказания к реанимации.
5. Клиническая смерть: патофизиология, основные и дополнительные признаки, длительность в обычных условиях и при гипотермии организма.
6. Признаки и сущность биологической смерти организма.
7. Доврачебный и врачебный этапы реанимации. Цели каждого из них.
8. Подготовка к реанимации.
9. «Ручные» способы искусственной вентиляции (ИВЛ) легких: способы Сильвестра, Каллистова и Нильсена.

10. ИВЛ способом «изо рта в рот» — «поцелуй жизни», «изо рта в нос» и «изо рта в рот и в нос одновременно». Преимущества перед другими способами ИВЛ.

11. Непрямой массаж сердца: правила, техника, ошибки.

12. Проведение реанимации одним и двумя спасателями.

13. Критерии эффективности реанимационных мероприятий.

14. Продолжительность проведения реанимации.

15. Возможные ошибки при проведении реанимации.

16. Возможные осложнения в ходе и после реанимации.

17. Особенности реанимационных мероприятий при электротравме, ожогах, отравлении химическими веществами, инородных телах в дыхательных путях. Безвентиляционный вариант реанимации.

В ходе работы студенты отрабатывают приемы реанимации, применяемые на доврачебном этапе, — ИВЛ способом «изо рта в рот», «изо рта в нос» и непрямой массаж сердца, решают ситуационные задачи.

Занятие 7. Острые отравления и ПМП при них.

Цель: научиться распознавать различные виды отравлений по их признакам и оказывать при этом первую медицинскую помощь.

Вопросы для теоретической подготовки:

1. Отравление — определение понятия.

2. Классификация отравлений.

3. Пути проникновения ядовитых веществ в организм человека. Защитные механизмы организма.

4. Острые и хронические отравления.

5. Отравления у детей: опасность, ранние признаки, неотложная помощь.

6. Основные симптомы отравлений.

7. Общие принципы оказания неотложной помощи при острых отравлениях.

8. Методы детоксикации организма.

9. Отравления угарным газом: причины, симптомы, течение, неотложная помощь, профилактика.

10. Отравление грибами: ядовитые грибы, признаки отравлений ими, неотложная помощь, профилактика отравлений.

11. Пищевые отравления: причины, симптомы, течение, неотложная помощь, профилактика.

12. Ботулизм: причины, симптомы, течение, неотложная помощь, профилактика.

13. Отравление ядохимикатами: виды ядохимикатов, распространение и применение их в быту; применение в сельском хозяйстве; симптомы отравления, течение, неотложная помощь, профилактика.

14. Отравление концентрированными кислотами и едкими щелочами: причины, симптомы, течение, неотложная помощь, профилактика. Правила хранения сильнодействующих и ядовитых веществ (в том числе средств бытовой химии) в домашних условиях.

15. Отравление уксусной кислотой: причины, симптомы, течение, неотложная помощь, профилактика.

16. Промывание желудка в домашних условиях. Беззондовый и зондовый способы промывания желудка.

17. Постановка очистительной клизмы: материальное оснащение процедуры и техника ее проведения. Постановка лечебной клизмы.

18. Рекомендуемое материальное оснащение аптечки для оказания первой медицинской помощи при острых отравлениях.

В ходе работы студенты осваивают методику и технику промывания желудка и очистительной клизмы, а также другие способы оказания неотложной помощи при острых отравлениях; решают ситуационные задачи и алгоритм оказания первой медицинской помощи при острых отравлениях.

Занятие 8. Неотложные состояния при сердечно-сосудистой патологии у взрослых и детей. Элементы общего ухода за больными.

Цель: изучить основные признаки неотложных состояний при патологии системы кровообращения и научиться оказывать неотложную помощь.

Вопросы для теоретической подготовки:

1. Анатомо-физиологическая характеристика системы кровообращения и ее органов у разных возрастных групп.

2. Основные признаки заболевания органов кровообращения.

3. Основные методы обследования больного.

4. Ишемическая болезнь сердца: причины, формы, симптомы, течение, лечение, профилактика.

5. Оказание неотложной помощи при стенокардии и подозрении на инфаркт миокарда.

6. Сердечная астма и отек легких: причины, симптомы, лечение, оказание неотложной помощи.

7. Обморок, коллапс, шок: причины, симптомы, лечение, оказание неотложной помощи.

8. Гипертоническая болезнь: причины, симптомы, течение, лечение.

9. Гипертонический криз: определение понятия, опасность, ПМП.

10. Вегето-сосудистая дистония: симптомы, оказание неотложной помощи.

11. Гипертензия у молодых: причины, симптомы, оказание неотложной помощи.

12. Инсульты: причины, симптомы, оказание неотложной помощи.

13. Понятие об артериальном давлении и его измерение. Виды тонометров.

14. Характеристика пульса и методика его определения у взрослых и детей.

15. Применение пиявок (гирудотерапия): показания и противопоказания, оценка доброкачественности пиявок, уход за пиявками, правила и места постановки. Обработка кожи до постановки и после отпадения пиявок.

16. Перегревание организма: причины, симптомы, оказание помощи.

17. Тепловой удар: причины, симптомы, оказание неотложной помощи, профилактика. Осложнения.

18. Солнечный удар: причины, симптомы, оказание неотложной помощи, осложнения, профилактика.

В ходе работы, наряду с получением других практических навыков, студенты учатся измерять и оценивать пульс и артериальное давление у детей и взрослых, оказывать ПМП при возникновении неотложных состояний, решают ситуационные задачи по теме.

Занятие 9. Неотложные состояния при заболеваниях органов дыхания у взрослых и детей с элементами общего ухода за больными.

Цель: изучить основные признаки заболеваний и неотложных состояний при заболеваниях органов дыхания и способы оказания ПМП при них.

Вопросы для теоретической подготовки:

1. Анатомо-физиологическая характеристика системы дыхания у взрослых и детей.

2. Основные признаки заболеваний органов дыхания..

3. Бронхит с астматическим компонентом: симптомы, течение, лечение, оказание первой помощи.

4. Бронхиальная астма: причины, симптомы, течение, лечение. Оказание неотложной помощи во время астматического приступа.

5. Пневмония: причины, симптомы, течение, лечение, профилактика. Оказание неотложной помощи при осложненном кризисе. Лизис.

6. Плеврит: симптомы, причины, течение, лечение, профилактика.

7. Абсцесс легкого: причины, симптомы, течение, лечение, осложнения.

8. Термометры ртутные и электронные. Техника измерения температуры тела.

9. Типы лихорадок. Уход за больными при подъеме и падении температуры тела.

10. Характеристика и методика определения дыхания у взрослых и детей.

11. Меры воздействия на кровообращение: показания, противопоказания, место и техника применения сухих банок, горчичников, согревающего компресса, грелки и пузыря со льдом.

В ходе работы студенты получают ряд практических навыков, в том числе осваивают технику термометрии, подсчеты частоты дыхания у взрослых и детей, применение предметов ухода за больными.

3.10 ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Среднефизиологическое положение для руки: небольшое отведение и сгибание в плечевом суставе под углом 5 — 10', сгибание в локтевом суставе до угла 90 — 100', положение предплечья — среднее между супинацией и пронацией, небольшое тыльное отведение в лучезапястном суставе и сгибание пальцев кисти, удерживающих мягкий валик; для ноги: тазобедренный и коленный суставы сгибаются под углом 5-10', голеностопный — до 100'. Во время манипуляций со сломанной конечностью можно осторожно потягивать ее по длине за стопу или кисть, чтобы избежать дополнительного смещения отломков и усиления боли.

Приложение 2

Первичная обработка раны своими силами. Разрезать одежду и очистить область, прилегающую к месту повреждения. По возможности помыть руки кипяченой водой с мылом. При ранении волосистой части состричь волосы как можно ближе к коже в радиусе около 5 см. Свободно лежащие на поверхности раны инородные тела осторожно убрать пинцетом. Марлевым тампоном, смоченным кипяченой водой или перекисью водорода, обмыть кожу вокруг места повреждения в направлении от него в стороны, осушить. Налить в рану 3%-ный раствор перекиси водорода, убрать пену сухим тампоном; при отсутствии перекиси водорода рану можно промыть мылом, так как оно является антисептиком. Область ранения осушить, обработать края спиртом или йодом и наложить стерильную повязку. При отсутствии стерильного перевязочного материала использовать любую чистую ткань, впитывающую влагу. Если повязка мокнет и от нее появляется неприятный запах, если боль усиливается и начинает пульсировать, а до места оказания квалифицированной медицинской помощи далеко, повязку нужно сменить.

Приложение 3

Окклюзионная повязка: основная цель — прекращение поступления воздуха в плевральную полость. Для этого на рану накладывают стерильную ватно-марлевую подушечку из индивидуального перевязочного пакета или слой стерильных салфеток, которые закрывают клеенкой (целлофаном, полиэтиленом, внутренней стороной прорезиненной упаковки перевязочного пакета). Края клеенки должны выходить за пределы стерильной подушечки или салфеток и плотно прилегать к коже. Поверх клеенки накладывают слой ваты и плотно прибинтовывают к грудной клетке. Укрепить окклюзионную повязку можно наложением поверх нее спиральной повязки с португеей.

Приложение 4

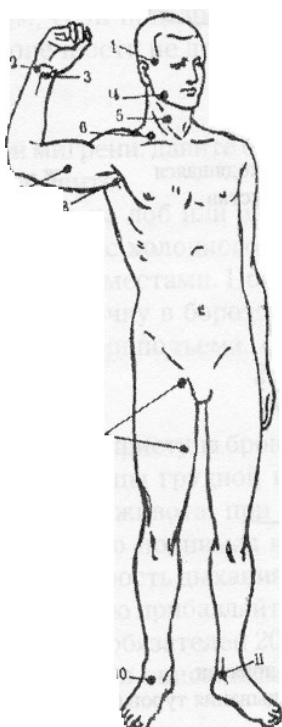


Рис. 1. Места прижатия артерий:

1 — височной, 2 — локтевой, 3 — лучевой,
4 - наружной челюстной, 5 — сонной, 6 — подключичной,
7 — плечевой, 8 — подкрыльцовой, 9 — бедренной,
10 — тыла стопы, 11 — задне-большеберцовой

Приложение 5



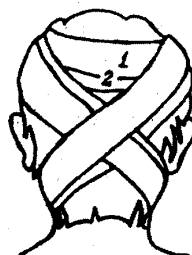
а — простая спиральная



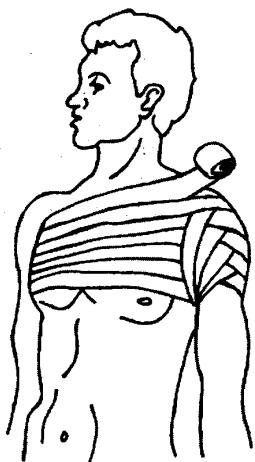
б — спиральная с «перегибами»



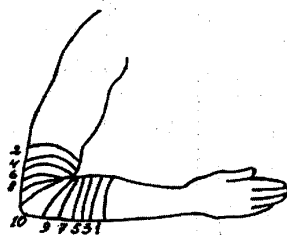
в — восьмиобразная на голеностопный сустав



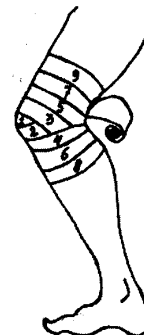
г — крестообразная на затылок и шею



д — колосовидная на плечевой сустав



е — «черепашья» сходящаяся на локтевой сустав



ж — «черепашья» расходящаяся на коленный сустав



з — возвращающаяся на кисть



и — «чепец»



к — «уздечка»

Рис. 2. Типы бинтовых повязок.
Цифрами обозначен порядок накладывания туров бинта

Приложение 6

Шприц-тюбик. Взять одной рукой за тюбик, другой — за муфту и повернуть иглу до упора. Проткнув мембрану, игла получит доступ к лекарству. Снять с иглы колпачок. Убедиться в проходимости иглы, нажав на тюбик до появления капли жидкости в срезе. Перевернуть шприц иглой вниз и ввести ее в ткани (ягодицу, плечо, бедро) перпендикулярно до упора. Выдавить лекарство и, не разжимая пальцев, убрать иглу. Инъекцию можно делать через легкую одежду. Кожу обрабатывать не надо.

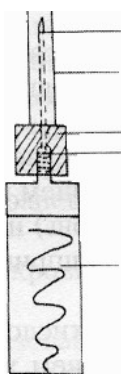


Рис. 3. Шприц-тюбик (схема)

1. Игла
2. Колпачок
3. Муфта
4. Расстояние между иглой и мембраной
5. Тюбик с лекарственным веществом

Приложение 7

Точечный массаж при обмороке: надавите ногтем большого пальца на точку в ямке между носом и верхней губой. Давите, пока человек не придет в сознание, держа другую руку прямо над границей волос пострадавшего. Надавливание на эту точку поможет вывести пострадавшего из обморока, но только если нет травмы головы или позвоночника.

Если у пострадавшего нет травмы головы или позвоночника, вывести его из обморока поможет такая поза: человек лежит на спине; стоя на коленях сбоку от него, согните его ногу, расположенную с вашей стороны, в колене и положите руку пострадавшего, которая с той же стороны, поперек его тела, а другую его руку вытяните за голову.

Приложение 8

Восстановительная поза. Переместите руки и ноги пострадавшего, находящегося в бессознательном состоянии, на одну сторону, чтобы он лежал не на спине, а на боку. Согните руку в локте, а ногу — в колене. Голову пострадавшего поверните в том же направлении. Другую его руку вытяните вдоль туловища. Другая нога должна быть слегка согнута, чтобы обеспечить устойчивость в этом положении. Убедитесь, что дыхательные пути пострадавшего свободны. Не укладывайте пострадавшего таким способом, если подозреваете, что у него поврежден позвоноч-

ник или затруднено дыхание. Кроме того, конечности не должны быть придавлены собственным телом пострадавшего.

Приложение 9

Точечный массаж при мигрени: давите большими пальцами между бровями 7-10 секунд. При этом расслабьтесь и глубоко дышите.

Тепло и холод: положите на лоб или шею холодный компресс. Если не помогает, используйте перепад температур: начните с холодного компресса на лоб и горячего — на шею под затылком. Каждые 2 минуты меняйте их местами. Повторяйте процедуру до 6 раз.

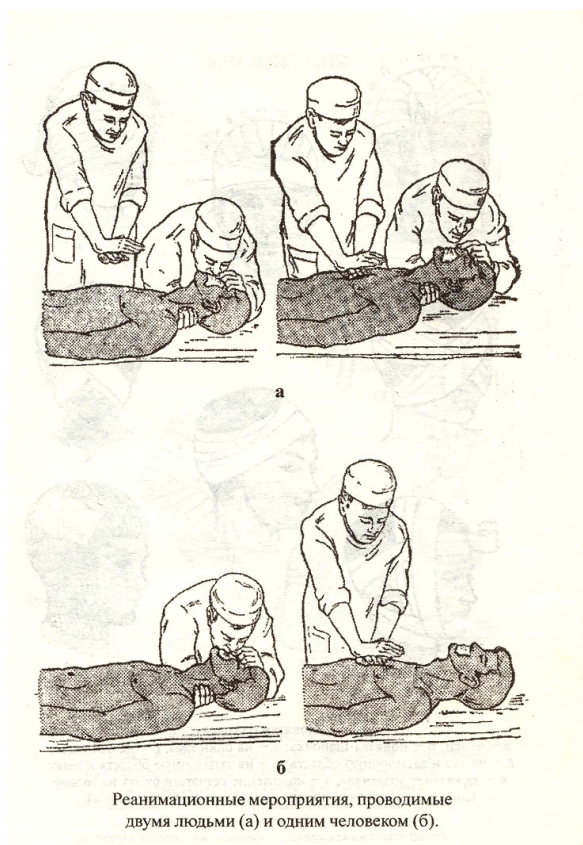
Кроме того, нажмите на точку в бороздке между большим и вторым пальцами стопы (на тыле стопы) на границе с косточками подъема.

Приложение 10

Снять или ослабить остроту приступа бронхиальной астмы поможет учащенное брюшное дыхание, так как оно расслабляет мышцы грудной клетки: расслабьте мышцы лица, шеи и плеч, с силой выдохните, сокращая мышцы живота, при вдохе расслабьте живот. Продолжайте дышать, таким образом, медленно и ритмично поднимая и опуская живот, делая вдох через каждые 2 секунды. Постепенно увеличивайте скорость дыхания до 2 вдохов в секунду. Начинать занятия с 3 циклов по 10 вдохов, затем каждую неделю прибавляйте еще по 10 вдохов, пока каждый цикл не будет состоять из 30 вдохов. Между циклами обязателен 20-секундный перерыв.

Перед применением дыхания описанным способом желательно проконсультироваться со своим врачом.

Приложение 11



Реанимационные мероприятия, проводимые двумя людьми (а) и одним человеком (б).

3.11 ГЛОССАРИЙ

Аварийно химически опасное вещество (АХОВ) — опасное химическое вещество, применяемое в промышленности и сельском хозяйстве, при аварийном выбросе (разливе) которого может произойти загрязнение окружающей среды.

Авария (от итал. *avaria* — повреждение, ущерб) — 1) неожиданный выход из строя, повреждение какого-либо механизма, машины, сооружения и т.п. во время выполнения рабочих функций, движения; 2) опасное техногенное происшествие, создающее на определенной территории или объекте угрозу жизни, здоровью и имуществу людей и могущее приводить к разрушению зданий, сооружений, оборудования и транспортных средств, нарушению производственного и транспортного процесса, гибели и нарушению здоровья людей, а также причинению ущерба окружающей природной среде; 3) разрушение сооружений и/или технических устройств, применяемых на опасном производственном объекте, неконтролируемые взрыв и/или выброс опасных веществ.

Авария гидродинамическая — авария на гидротехническом сооружении, связанная с распространением с большой скоростью воды и создающая угрозу возникновения ЧС техногенного характера.

Авария радиационная — 1) авария, приводящая к выходу (выбросу) радиоактивных продуктов и/или ионизирующих излучений за предусмотренные проектом для нормальной эксплуатации объекта границы в количествах, превышающих пределы его безопасной эксплуатации; 2) потеря управления источником ионизирующего излучения, вызванная неисправностью оборудования, неправильными действиями работников (персонала), стихийными бедствиями или иными причинами, которые могли привести или привели к облучению людей выше установленных норм или радиоактивному загрязнению окружающей среды.

Авария химическая — нарушение технологических процессов на производстве, повреждение трубопроводов, емкостей, хранилищ, транспортных средств, приводящее к аварийному выбросу химически опасных веществ (АХОВ) в атмосферу в количествах, представляющих опасность для жизни и здоровья людей, функционирования биосферы. Опасность А.х. заключается в нарушении нормальной жизнедеятельности организма и возможности отдаленных генетических последствий, а при определенных обстоятельствах — в летальном исходе. А.х. может сопровождаться взрывами и пожарами.

Авария экологическая — авария, при которой в окружающую среду поступают загрязняющие вещества в таком количестве, что возникает опасность для окружающей среды, людей и материальных ценностей.

Автоклавирование — один из методов стерилизации материала и инструментов — обработка водяным паром под давлением в герметическом барабане.

Адаптация — совокупность физиологических реакций, обуславливающих уравнивание организма с постоянными или изменяющимися условиями среды.

Адекватный — равный, тождественный, вполне соответствующий.

Акватория — водное пространство, ограниченное естественными, искусственными или условно установленными границами.

Акклиматизация — способность животных или растений приспосабливаться к новым, непривычным климатогеографическим условиям.

Аккомодация — приспособление глаза к ясному видению предметов, находящихся на различных расстояниях от него, путем изменения преломляющей силы его оптических сред, главным образом хрусталика.

Акрофаза — время, на которое приходится наивысшая точка (или максимальный уровень) данного биоритма.

Алиментарный(путь) — попадание возбудителей инфекции в организм с пищевыми продуктами.

Алкоголизм — 1) хроническое заболевание, обусловленное неумеренным систематическим потреблением спиртных напитков; 2) в широком социальном смысле — неумеренное потребление спиртных напитков — пьянство.

Альфа-частица — ядро атома гелия, состоящее из двух протонов (положительно заряженных частиц) и двух нейтронов (частиц не имеющих заряда).

Анализ опасностей — выявление нежелательных событий, влекущих за собой реализацию опасности, анализ механизма их возникновения и развития, а также оценка масштаба, величины и вероятности любого события, способного оказать поражающее действие.

Аневризма — выпячивание стенки кровеносного сосуда или сердца вследствие ее повреждений или изменений.

Антидоты (от греч. *antidoton* — даваемое против) — противоядия, лекарственные средства или особые составы, предназначенные для обезвреживания попавших в организм ядов, а также для профилактики и лечения острых и профессиональных хронических отравлений. В зависимости от механизма антитоксического действия А. классифицируют на А. физического, химического, биохимического или физиологического действия.

Антропогенная опасность — опасность, источником которой является человек.

Антропогенный фактор — фактор, обусловленный деятельностью человека, его влиянием на окружающую среду, что вызывает: изменение состава и режима атмосферы, гидросферы и литосферы, загрязнение воздуха, рек, морей и океанов, а также почв продуктами промышленных технологий и радиоактивными веществами, нарушение состава и структуры экосистем и др.

Апатия — состояние полного безразличия, равнодушия; болезненное состояние, характеризующееся снижением психической активности и полным отсутствием интереса к окружающему.

Аспирация — а) отсасывание различных жидкостей (гноя, кровь) или воздуха их полостей тела с помощью специального прибора (аспиратора) или инструмента (шприца); б) попадание инородных тел в дыхательные пути при вдохе.

Асфиксия — удушье вследствие недостатка в крови и тканях кислорода.

Атеросклероз — заболевание, характеризующееся отложением холестерина в кровеносных сосудах, которое суживает их просвет.

Атипический — редко встречающийся, необычный (нетипичный).

Атмосфера — газовая оболочка, окружающая Землю и вращающаяся вместе с ней.

Ацетон — недоокисленный продукт жирового обмена, вызванный низким содержанием инсулина в организме.

Аэрозоли — дисперсные системы твердых и жидких частиц, находящиеся во взвешенном состоянии в газовой среде. Естественными А. являются туманы, воздух, насыщенный пылью растений, пыльный воздух. А. образуются и в результате жизнедеятельности человека вследствие задымленности территорий, загазованности атмосферы городов, смога.

Бета-частица — испускающаяся радиоактивным нуклидом частица, по величине массы и заряду равная электрону. Электрический заряд может быть положительным — в этом случае Б.-ч. носит название позитрон.

Бактерионоситель (бациллоноситель) — человек, переболевший инфекционным заболеванием, в организме которого после выздоровления имеются болезнетворные микробы, но сам он остается практически здоровым, периодически выделяя возбудителей во внешнюю среду (бактериовыделительство). Различают острое (до нескольких месяцев) и хроническое (в течение многих лет) бактерионосительство.

Банальный — простой, хорошо известный.

Бандитизм — организация вооруженных банд с целью нападения на государственные и общественные учреждения, либо на отдельных лиц, а также участие в таких бандах и совершенных ими нападениях.

Бедствие стихийное — разрушительное природное и/или природно-антропогенное явление значительного масштаба, в результате которого может возникнуть или возникла угроза жизни и здоровью людей, может произойти разрушение или уничтожение материальных ценностей и компонентов окружающей среды.

Безопасность — состояние защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внутренних и внешних угроз.

Безопасность государства — состояние нормальной, бесперебойной и эффективной деятельности аппарата управления страной, представляющего собой триединый институт власти и включающего законодательный, исполнительный и судебный компоненты, опирающиеся на соответствующие административные и силовые структуры.

Безопасность жизнедеятельности (БЖД) — область научных знаний, изучающая природу опасностей, угрожающих человеку и окружающему миру, закономерности их формирования, и проявления, способы предупреждения и защиты от них и ликвидации их последствий.

Безопасность информационная — такое состояние информационных потоков и технологий, информационных ресурсов, баз и банков данных, которое с определенной вероятностью исключает возможность случайного или преднамеренного доступа к ним лиц, не имеющих на то права.

Безопасность труда — состояние условий труда, при котором исключено воздействие на работающих опасных и вредных производственных факторов.

Безотказность — свойство объекта сохранять работоспособное состояние в течение некоторого времени или некоторой наработки. Показателями являются средняя наработка на отказ и вероятность безотказной работы.

Биологические опасности — опасности, исходящие от объектов животного мира: микроорганизмов, грибов, животных и людей.

Биосфера — область распространения жизни на земном шаре, состав, строение и энергетика которой обусловлены прошлой и современной деятельностью живых организмов.

Благоприятные условия жизнедеятельности — состояние среды обитания, при котором отсутствует вредное воздействие ее факторов на человека, и имеются возможности для восстановления нарушенных функций его организма.

Бляшки — холестериновые «наросты» на внутренней стенке кровеносного сосуда.

Болезнь — нарушение нормальной жизнедеятельности организма, обусловленное функциональными и/или морфологическими изменениями.

Буря — природное явление, обусловленное очень сильным ветром, приводящее к значительному волнению на море и разрушениям на суше.

Бьеф — участок реки между двумя соседними плотинами или участок канала между двумя шлюзами.

Вакцина — медицинский препарат из ослабленных или убитых возбудителей заразных болезней или продуктов их жизнедеятельности, применяемый для предохранительных прививок против заразных заболеваний с целью создания иммунитета, иногда — для лечения.

Вакцинация — вид иммунизации, создание активного иммунитета путем введения в организм вакцин в профилактических или лечебных целях.

Вандализм — осквернение зданий или иных сооружений, порча имущества на общественном транспорте или в иных общественных местах.

Венерические заболевания — заразные болезни, передающиеся преимущественно половым путем: гонорея (триппер), сифилис, мягкий шанкр и паховый лимфогранулематоз. Заражение через поцелуи, общую посуду, белье и т.п. наблюдается редко. Согласно УК РФ, заражение этими заболеваниями другого лица уголовно наказуемо.

Вероятность — числовая характеристика степени возможности появления какого-либо случайного события при тех или иных определенных, могущих повторяться неограниченное число раз условиях.

Ветер — движение воздуха относительно земной поверхности, вызванное неравномерным распределением атмосферного давления и направленное от высокого давления к более низкому.

Вещества взрывоопасные — вещества (материалы), способные образовывать самостоятельно или в смеси с окислителем взрывоопасную среду.

Вещества мутагенные — вещества, приводящие к нарушению генетического кода, изменению наследственной информации.

Вещества опасные — вещества, обладающие в отношении человека, животных и окружающей природной среды потенциальной опасностью вызывать пожар,

усиливать опасные факторы пожара, отравлять среду обитания, воздействовать на человека через кожу и слизистые оболочки, путем непосредственного контакта или на расстоянии.

Вещества радиоактивные — вещества в любом агрегатном состоянии, содержащие радионуклиды с активностью, на которые распространяются требования норм радиационной безопасности НРБ-99 и санитарных правил СП 2.6.1.758-99.

Вещества токсичные — вещества, способные при воздействии на живые организмы приводить их к гибели при следующих концентрациях: средняя смертельная доза при введении в желудок — от 15 до 200 мг/кг включительно; средняя смертельная доза при нанесении на кожу — от 50 до 400 мг/кг включительно; средняя смертельная концентрация в воздухе — от 0,5 до 2 мг/л включительно.

Взрыв — процесс кратковременного высвобождения значительного количества энергии в ограниченном объеме за короткий промежуток времени. В. приводит к образованию и распространению во все стороны со сверхзвуковой скоростью взрывной ударной волны, оказывающей разрушающее механическое воздействие на окружающие объекты. В. может явиться как причиной пожара, так и его следствием.

Взрывчатое вещество (ВВ) — химические соединения или смеси в твердом, жидком или пластичном состояниях, способные под воздействием внешнего импульса (удара, нагрева, воспламенения и т.п.) к распространению с огромной скоростью (км/с) химической реакции (взрыву) с образованием газообразных продуктов, высокой температуры и давления.

Вибрация — совокупность механических колебаний.

ВИЧ/СПИД — ВИЧ — вирус иммунодефицита человека. Заболевание называется ВИЧ-инфекция. СПИД — синдром приобретенного иммунодефицита — конечная стадия ВИЧ-инфекции. В настоящее время нет эффективного лечения, поэтому болезнь приводит к неизбежной смерти (от 2-3 до 10-15 лет после начала заболевания).

ВИЧ-инфекция — заболевание, вызванное вирусом иммунодефицита человека, передается при половых контактах, в особенности — гомосексуальных; а также парентерально — при использовании загрязненных шприцев, прежде всего при внутривенном введении наркотиков; при проведении разного рода медицинских манипуляций; переливании донорской крови или ее препаратов; в период беременности от матери к плоду через плаценту или во время родов.

Волна прорыва — основной поражающий фактор гидродинамической аварии, воздействие второго во многом аналогично воздействию воздушной ударной волны, но действующим телом при этом является вода. Это высокий и мощный поток воды, который образуется в результате разрушения ГС и несетя с огромной скоростью (в горах — до 100 км/ч), сметая все на своем пути.

Воровство (кража) — тайное хищение чужого имущества.

Вредное вещество — вещество, которое в случае нарушения требований безопасности может вызвать производственные травмы, профессиональные заболевания или отклонения в состоянии здоровья, обнаруженные как в процессе работы, так и в отдаленные сроки жизни настоящих и следующих поколений.

Вредный производственный фактор (ВПФ) — фактор, воздействие которого на работающего в определенных условиях приводит к заболеванию или снижению трудоспособности.

Временной период — отрезок времени, по истечении которого происходит повторение функции и состояния организма.

Вулкан — геологическое образование, возникающее над каналами и трещинами в земной коре, по которым на земную поверхность из глубинных магматических источников извергаются лава, пепел, горячие газы и пары воды, обломки горных пород.

Вымогательство — требование передачи чужого имущества или права на имущество, или совершения других действий имущественного характера под угрозой применения либо уничтожения повреждения) чужого имущества, а равно под угрозой распространения сведений, позорящих потерпевшего или его близких, либо иных сведений, которые могут причинить существенный вред правам или законным интересам потерпевшего или его близких.

Гамма-излучение — коротковолновое электромагнитное излучение с длиной волны 10^{-8} см; возникает при распадах радиоактивных ядер, может вызывать лучевую болезнь организма вплоть до гибели; необходимы меры защиты.

Гемоторакс — скопление крови в полости плевры.

Гигиенические нормативы условий труда (предельно допустимые концентрации — ПДК, предельно допустимые уровни — ПДУ) — уровни вредных производственных факторов, которые при дневной (кроме выходных дней) работе, но не более 40 часов в неделю, в течение всего рабочего стажа, не должны вызывать заболеваний или отклонений в состоянии здоровья, обнаруживаемых современными методами исследований в процессе работы или в отдаленные сроки жизни настоящего и последующего поколений.

Гигиенический норматив — установленное исследованиями допустимое максимальное или минимальное количественное и/или качественное значение показателя, характеризующего тот или иной фактор среды обитания с позиции его безопасности и/или безвредности для человека.

Гигроскопичность — способность некоторых материалов и веществ поглощать влагу.

Гидродинамическая авария (ГДД) — чрезвычайное событие, связанное с выходом из строя тушением) гидротехнического сооружения или его части и непреднамеренным перемещением больших масс воды, несущих разрушения и затопление обширных территорий. К основным потенциально опасным гидротехническим сооружениям относятся плотины, водозаборные и сбросные сооружения (шлюзы). Разрушение (прорыв) гидротехнических сооружений происходит в результате действия сил природы (землетрясений, ураганов, размывов плотин) или воздействия века (нанесения ударов ядерным или обычным оружием по гидротехническим сооружениям, дым естественным плотинам, диверсионных актов), а также из-за конструктивных дефектов ошибок проектирования.

Гидросфера — совокупность всех водных объектов земного шара: океанов, морей, рек, озер, водохранилищ, болот, подземных вод, ледников и снежного покрова.

Гидротехнические сооружения (ГТС) — плотины, сооружения (дамбы), ограждающие хранилища их отходов промышленных предприятий, водосбросные, водоспускные и водовыпускные сооружения, туннели, каналы, насосные станции, устройства от размывов на каналах, а также др. сооружения, предназначенные для использования водных ресурсов, предотвращения вредного воздействия вод и жидких отходов на окружающую среду.

Гипергликемия — повышенное содержание сахара в крови.

Гиперемия — избыточное наполнение кровью сосудов какого-либо органа вследствие усиленного притока артериальной крови или при затруднении оттока венозной крови.

Гипертензия — повышение артериального давления.

Гипертонический раствор — раствор, осмотическое давление которого выше осмотического давления внутриклеточного содержимого.

Гипогликемия — пониженное содержание сахара в крови.

Гиподинамия — пониженная подвижность вследствие уменьшения силы движений, часто ошибочно заменяющая понятие гипокинезия.

Гипокинезия — уменьшение подвижности вследствие характера трудовой деятельности или особенностей образа жизни, вызывающее ряд болезненных явлений.

Гипоксия — пониженное содержание кислорода в тканях.

Гипотензия — понижение артериального давления.

Гололед — слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части (и на предметах (деревьях, проводах и т.д.) при намерзании переохлажденного дождя и мороси тумана).

Гомосфера — пространство (рабочая зона) активной деятельности человека.

Гопкалитовый патрон — дополнение к противогазу в виде патрона, содержащего гопкалит - смесь оксидов меди, марганца и серебра; применяется как катализатор для окисления ядовитого СО кислородом воздуха до СО₂.

Горение — быстро протекающий химический процесс окисления или соединения горючего вещества и кислорода (воздуха), сопровождающийся выделением газа, тепла и света. Возможно горение и без кислорода (воздуха) с образованием тепла и света.

Горючая жидкость (ГЖ) — жидкость, вспыхивающая при температуре выше 45°С. По температуре вспышки относится ко II классу.

Горючее вещество — вещество, способное самостоятельно гореть после удаления источника зажигания.

Грабеж — открытое хищение чужого имущества, совершенное без насилия или с насилием, не опасным для жизни и здоровья. Согласно Уголовному кодексу России относится к преступлению против собственности.

Гражданская оборона (ГО) — система мероприятий по подготовке к защите и по защите населения, материальных и культурных ценностей на территории Российской Федерации от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий, а также при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

Гроза — атмосферное явление, при котором в кучево-дождевых облаках или между облаками и земной поверхностью возникают сильные электрические разряды — молнии, сопровождающиеся громом.

Дамба — гидротехническое сооружение в виде вала из грунта, камня и/или бетона, сооружаемое для защиты низменностей от затопления или размывания, разделения водных или грязевых массивов, соединения частей суши, либо для регулирования водных потоков.

Дегазация — 1) уничтожение (разложение или обеззараживание) с помощью специальных дегазирующих средств вредных газов или отравляющих веществ в угольных шахтах, на зараженной местности, одежде, продовольствии, оружии, транспортных средствах, зданиях и пр.; 2) то же, что и деаэрация — удаление из жидкостей, растворенных в ней газов; 3) естественное или искусственное удаление газов из залежей полезных ископаемых и пород с целью уменьшения поступления газа в горные выработки и предотвращения его внезапных выделений; 4) удаление газов из жидкого металла путем создания глубокого вакуума.

Дегенерация — изменения в клетках и тканях, зависящие от общего или местного нарушения обмена веществ.

Деградация — постепенное ухудшение; снижение или утрата положительных качеств, упадок, вырождение.

Дезактивация — одно из основных мероприятий по ликвидации последствий применения ядерного оружия или аварий с выбросом радиоактивных веществ; заключается в удалении радиоактивного загрязнения физико-химическими или механическими способами с местности, зданий и сооружений, техники, одежды, продовольствия, из почвы и воды, других зараженных объектов и сред.

Дезинсекция — мероприятия по уничтожению вредных членистоногих — переносчиков возбудителей болезней (вшей, клещей, комаров, мух и т.п.), сельскохозяйственных вредителей и др.; осуществляется посредством термической или химической обработки, с помощью птиц и микро- организмов.

Дезинфекция — обеззараживание; мероприятия по уничтожению или инактивации болезнетворных микроорганизмов или их переносчиков во внешней среде физическими, химическими и биологическими методами.

Дезинформация — распространение искаженных или заведомо ложных сведений для достижения пропагандистских, военных или других целей.

Декомпрессия — разрежение воздуха в салоне воздушного судна при нарушении его герметичности.

Демеркуризация — обезвреживание ртути, чаще всего с использованием хлорсодержащих соединений.

Дератизация — комплекс мероприятий по борьбе с грызунами, являющимися источниками или переносчиками инфекционных болезней либо наносящими вред хозяйству; включает: уничтожение грызунов химическими, механическими и биологическими методами; упорядочение сбора и удаление мусора; оборудование непроницаемых для грызунов мест хранения продуктов.

Дерматит — воспалительный процесс в коже.

Десенсибилизация — уменьшение или устранение повышенной чувствительности организма к веществам различного происхождения.

Деструкция — разрушение ткани.

Детонация — особая форма горения, при которой скорость распространения пламени может достигь 4000 м/сек, что превышает скорость распространения звука; мгновенный взрыв вещества, вызванный взрывом другого вещества или сотрясением, ударом.

Дефекация — физиологический акт очищения кишечника; удаление каловых масс.

Деформация — изменение, нарушение, искажение.

Дискомфорт — неудобные, неблагоприятные условия для жизни.

Дождь кислотный — подкисленные атмосферные осадки в виде дождя или снега, имеющие водородный показатель рН менее 5,6 из-за растворения в них загрязняющих веществ, выделяющихся в атмосферу в результате горения топлива, которые, реагируя с кислородом и влагой, образуют кислоты (серную и азотную).

Доза однократного облучения — доза, полученная одновременно (сразу вся) или дробно за время, не превышающее 4 суток.

Дренаж (иначе — дренирование) — выведение из какой-либо полости тела или из гнойника, раны жидкости (гноя, крови) при помощи марлевых полосок, резиновых, пластмассовых или стеклянных трубок.

Жгут венозный — способ наложения кровоостанавливающего жгута на конечность, при котором перетягиваются только поверхностные сосуды (вены), а артерии остаются свободными для кровотока.

Жизнедеятельность — совокупность всех форм и видов деятельности человека.

Жизненно важные интересы — совокупность потребностей, удовлетворение которых надежно обеспечивает существование и возможности прогрессивного развития личности, общества и государства.

Загрязнение — поступление в окружающую среду (воздух, воду, почву) не свойственных ей веществ физической, химической и биологической природы в значительных количествах, что приводит к неблагоприятным изменениям в среде обитания и представляет непосредственную угрозу жизни и здоровью людей, населяющих загрязненную территорию, а иногда и сопредельных территорий.

Зажор — скопление в русле реки рыхлого льда (шуга, мелкие льдинки), наблюдающееся обычно в начале зимы. Может быть причиной наводнения.

Заложник — физическое лицо, захваченное и/или удерживаемое в целях поощрения государства, организации или отдельных лиц совершить какое-либо действие или воздержаться от его совершения в качестве условия освобождения удерживаемого лица.

Заложничество — захват людей (нередко это дети и женщины) террористами с целью заставить выполнить определенные требования.

Занос снежный — гидрометеорологическое бедствие, связанное с обильным выпадением снега при скорости ветра свыше 15 м/сек и продолжительности снегопада более 12 часов.

Запор — задержка стула более чем на двое суток или неполное опорожнение кишечника.

Заработная плата минимальная (минимальный размер оплаты труда) — гарантируемый федеральным законом размер месячной заработной платы за труд неквалифицированного работника, полностью отработавшего норму рабочего времени при выполнении простых работ в нормальных условиях труда.

Засуха — продолжительный и значительный недостаток осадков, чаще при повышенной температуре и пониженной влажности воздуха.

Затопление — образование свободной поверхности воды на участке суши в результате действия паводков, нагонов волн, повышения уровней водотоков, водоемов или подземных вод, а также при аварии на ГЭС.

Затор — скопление крупных и мелких льдин в русле реки, ограничивающее её течение.

Защита временем — уменьшение вредного действия неблагоприятных факторов производственной среды и трудового процесса на работающих за счет снижения времени их действия.

Защитные мероприятия — совокупность технических средств, предназначенных для защиты людей и животных от поражения электрическим током.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям человека и конкретным условиям жизни, направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций.

Здоровье — состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов (ВОЗ).

Землетрясение — подземные толчки и колебания земной поверхности, возникающие в результате внезапных смещений и разрывов в земной коре или верхней части мантии и передающиеся на большие расстояния в виде упругих колебаний.

Зияние — расхождение краев раны, благодаря чему иногда бывает видно ее дно.

Зона безопасности — часть пространства, в пределах которого влияние вредных и/или опасных производственных факторов не превышает допустимого уровня.

Зона радиоактивного загрязнения — территория, в пределах которой распространены или куда привнесены РВ в количествах, превышающих естественный уровень их содержания в окружающей природной среде или установленные нормы безопасности.

Зона химического заражения — территория или акватория, в пределах которой распространены или привнесены АХОВ в концентрациях или количествах, создающих опасность для жизни и здоровья людей, для сельскохозяйственных животных и растений в течение определенного времени.

Зона ЧС — территория или акватория, на которой в результате возникновения опасных факторов или распространения их последствий из других районов возникла ЧС.

Идентификация опасностей — процесс обнаружения и установления количественных, временных, пространственных и иных характеристик, необходимых и

достаточных для разработки профилактических и оперативных мероприятий, направленных на обеспечение жизнедеятельности.

Излучение — форма выделения и распространения энергии; проявляется в различных видах: И. механические (шум, ультразвук, инфразвук), электромагнитные и корпускулярные; подразделяют также на И. ионизирующие и неионизирующие. Основными характеристиками И. являются частота и длина волны. Воздействие любых И. на организмы зависит от их энергии.

Изнасилование — половое сношение с применением насилия или с угрозой его применения, либо с использованием беспомощного состояния потерпевшей (потерпевшего). Относится к преступлению против половой неприкосновенности и половой свободы личности.

Иммунитет — совокупность врожденных и приобретенных реакций, обеспечивающих защиту организма от генетически чужеродных факторов.

Ингаляция — вдыхание веществ с лечебной целью.

Инкубационный период — промежуток времени от момента заражения человека или животного инфекционной болезнью до появления ее видимых признаков.

Инттоксикация — отравление организма ядовитыми веществами, попавшими в него извне или образовавшимися внутри организма в результате какого-либо патологического процесса.

Инфаркт — очаг омертвения в органе, развивающийся вследствие прекращения кровоснабжения при спазме или закупорке питающего сосуда.

Инфекции, передающиеся половым путем (ИППП) — группа инфекционных болезней, объединенных по признаку возможности передачи инфекций половым путем. Кроме собственно венерических заболеваний, к ним относятся: корь, краснуха, ветряная оспа, чесотка, гепатиты В, С, Д, герпес пузырьковый, туберкулез, ВИЧ, цитомегаловирусная инфекция.

Инъекция — введение лекарственного средства в ткани или полость тела, впрыскивание.

Ионизирующие излучения (ИИ) — излучения, обладающие способностью вырывать электроны из орбит атомов и молекул, превращая их в положительно заряженные ионы и освобождая электроны, т.е. ионизировать, возбуждать их.

Иррадиация — распространение болевого ощущения за пределы непосредственно пораженного участка или органа.

Ишемия — местное малокровие, вызванное закупоркой или сужением питающей орган артерии.

Каверна — полость, образовавшаяся в органе вследствие разрушения его ткани.

Карантин — система организационных, режимных, административно-хозяйственных, санитарно-гигиенических, противоэпидемических и лечебно-профилактических мероприятий, направленных на полную изоляцию эпидемического очага особо опасной инфекции, очага биологического заражения и последующую полную ликвидацию последствий заражения.

Катастрофа — событие (авария, стихийное бедствие и др.) с трагическими последствиями. К К. относят событие, в результате которого погибло не менее 100

чел., не менее 400 получили ранения, не менее 35 тыс. чел. были эвакуированы и не менее 70 тыс. чел. остались без источников питьевой воды.

Катастрофа экологическая — такое изменение окружающей среды, следствием которого является потеря ее устойчивости (потеря ее равновесия). Возникает на основе прямого или косвенного антропогенного воздействия и/или опасного природного явления.

Климат — статистически многолетний режим погоды; одна из географических характеристик той или иной местности.

Козелок — хрящевой выступ на переднем крае ушной раковины, прикрывающий вход в наружное ухо.

Коллодий — спиртово-эфирный раствор нитроцеллюлозы, дающий после испарения растворителя тонкую пленку; применяется в медицине для закрепления повязок, закрытия мелких ран и т.д.

Кома — крайне тяжелое состояние, напоминающее глубокий сон и характеризующееся потерей сознания и расстройством функций всех органов и систем организма.

Коррозия — самопроизвольное разрушение твердых тел, вызванное химическими и электрохимическими процессами, развивающимися на поверхности тела при его взаимодействии с внешней средой.

Кража — тайное хищение чужого имущества. Относится к преступлениям против собственности.

Крепитация — своеобразный звук (хруст), возникающий при трении друг о друга костных отломков в местах переломов, — один из достоверных и неопровержимых признаков перелома кости.

Купирование — устранение какого-либо нежелательного проявления заболевания.

Лавина снежная — масса снега, падающая или соскальзывающая с крутых склонов гор и движущаяся со скоростью 20 — 30 м/с.

ЛВЖ (легко воспламеняющаяся жидкость) — жидкости (бензин, керосин, эфир), воспламеняющиеся при температуре менее 45°C (по температуре вспышки относятся к 1 классу).

Ледоход — движение льдин и ледяных полей на реках. Бывает весной и реже осенью, когда после появления ледового покрова наступают оттепели.

лекарственных препаратов, характер питания, двигательная активность, условия труда, материально- бытовые условия, семейное положение и др.); 2) генетические и биологические факторы; 3) состояние здравоохранения; 4) факторы среды обитания.

Летальность — отношение числа умерших от какой-либо болезни к числу болеющих этой болезнью; один из важных демографических показателей (смертельность, не путать со смертностью).

Ликвидация ЧС — это аварийно-спасательные и другие неотложные работы, проводимые при возникновении ЧС и направленные на спасение жизни и сохранение здоровья людей, снижение размеров ущерба окружающей природной среде и материальных потерь, а также на локализацию зон ЧС, прекращение действия характерных для них опасных факторов.

Литосфера — внешняя сфера твердой оболочки Земли.

Лодыжки — выступающие сбоку в нижней трети голени утолщения малой и большой берцовой костей, сочленение костей голени с костями стопы (часть голеностопного сустава).

Локализация — место возникновения и сосредоточения какого-либо болезненного процесса или симптома.

Лучевая болезнь — заболевание, возникающее в результате воздействия на человека ионизирующего излучения в дозах, превышающих допустимые. Возможна молниеносная, острая, под острая и хроническая Л. Б. Проявляется поражением органов кроветворения, нервной системы, желудочно-кишечного тракта и др.

Метеоризм — вздутие живота вследствие избыточного скопления газов в кишечнике.

Миокардит — воспаление сердечной мышцы.

Облучение — воздействие излучений (инфракрасного, ультрафиолетового, ионизирующего и др.) на вещество, биологические объекты с лечебной целью (напр., ультрафиолетовая, лучевая терапия), случайное (напр., авария) и на лиц, работающих с источниками излучений.

Образ жизни — совокупность существенных черт, характеризующих жизнедеятельность народов, наций, социальных групп, личности.

Обсервация — 1) комплекс мероприятий, проводимых в тех случаях, когда установленный вид возбудителя не относится, к группе особо опасных инфекций и нет угрозы массовых заболеваний. Мероприятия направлены на предупреждение распространения инфекционных заболеваний; 2) система мер по медицинскому наблюдению за здоровыми изолированными людьми, имевшими контакт с больными карантинными инфекционными заболеваниями и выезжающими из зоны карантина.

Общественная безопасность — состояние защищенности населения, обусловленное уровнем организации и ответственности государственных структур, а также уровнем правосознания и нравственности людей.

Общий адаптационный синдром — комплекс реакций, возникающий в целостном организме под действием различных повреждающих факторов и обеспечивающий приспособление организма к данным условиям.

Огненный смерч (огненный шторм) — особый вид устойчивого П., охватывающий более 90% зданий и характеризующийся наличием восходящих потоков сильно нагретых газов, а также притоком с периферии воздушных масс с ураганной скоростью (50-100 км/час).

Огнетушитель — переносное или передвижное устройство для тушения очага пожара посредством подачи в зону загорания огнетушащего вещества.

Ограждение — физическое препятствие.

Одышка — нарушение частоты, глубины и ритма дыхания; учащенное дыхание.

Окружающая среда — среда обитания и общественно-производственной деятельности человека, включающая окружающую природную среду и элементы культурной или социально-экономической среды, совместно и непосредственно оказывающих влияние на людей.

Опасная зона — пространство, в котором возможно воздействие на работающего опасного и/или вредного производственных факторов.

Опасность — явления, процессы, объекты, свойства предметов, способные в определенных условиях причинить ущерб здоровью человека, разрушительно действовать на определенную среду (природную, социальную, производственную и т.д.).

Опасные вещества — вещества, представляющие физическую или биологическую опасность для человека, животных и окружающей среды. К О.В. относятся взрывчатые (аммонит, динамит и др.), окисляющиеся (органические пероксиды), чрезвычайно воспламеняющиеся (водород, метан, этан, этилен, оксид углерода, ацетальдегид, оксид этилена), легковоспламеняющиеся (гидриды, фосфор, большинство растворителей), воспламеняющиеся (продукты перегонки нефти), токсичные, раздражающие, канцерогенные, ионизирующие, мутагенные и другие О.В. подлежат специальной маркировке и этикетированию. Хранение, транспортировку и их использование производят с соблюдением правил безопасности.

Опасные и особо опасные заболевания (03 и 003) — заболевания, которые в условиях ЧС имеют тенденцию к быстрому распространению и могут вызвать эпидемические вспышки или эпидемии.

Опасный производственный фактор (ОПР) — такой производственный фактор, воздействие которого на работающего в определенных условиях приводит к травме или к другому внезапному резкому ухудшению здоровья.

Оптимальные параметры микроклимата — те, которые при длительном и систематическом воздействии на человека обеспечивают сохранение нормального функционального и теплового состояния организма без напряжения механизмов терморегуляции.

Опьянение — совокупность психических, вегетативных и неврологических расстройств, возникающих в результате острого отравления нейротропными веществами; обычно характеризуется сменой психического возбуждения торможением с явлениями нарастающего оглушения сознания.

Органолептические (свойства) — свойства объектов, оцениваемые с помощью органов чувств (цвет, вкус, запах и др.).

Освещенность — величина светового потока, падающего на единицу поверхности, измеряемая в люксах.

Основные объекты безопасности — личность, общество и государство и их жизненно важные интересы.

Остеопороз — разрежение костной ткани в результате вымывания кальция из костей, вследствие чего облегчаются условия для возникновения переломов.

Пальпация — метод медицинского исследования путем ощупывания определенной части тела.

Паралич — потеря двигательной функции мышц вследствие поражения нервной системы.

Парез — неполный паралич, ослабление двигательной функции мышц вследствие поражения нервной системы.

Патогенный — болезнетворный, вызывающий заболевание человека, животных или растений.

Перикардит — воспаление околосердечной сумки.

Перистальтика — волнообразные движения стенок полных органов (кишок, желудка, мочеочника) вследствие сокращения их мускулатуры, обеспечивающие передвижение содержимого этих органов.

Перитонит — воспаление брюшины.

Перфорация (прободение) — внезапное образование отверстия в каком-либо органе или ткани вследствие их разрушения болезненным процессом.

Плеврит — воспаление плевры.

Пневмоторакс — скопление воздуха в плевральной полости.

Пожар — вышедший из-под контроля процесс горения, уничтожающий материальные ценности и создающий угрозу жизни и здоровью людей. Причинами возникновения П. являются: неосторожное обращение с огнем и тепловыми устройствами, несоблюдение правил пожарной безопасности и эксплуатации производственного оборудования, самовозгорание веществ и материалов, разряды статического электричества, грозовые разряды, поджоги и др.

Пожарная опасность (пожароопасность) — возможность (вероятность) возникновения и/или развития пожара.

Пожаро-взрывоопасный объект (ПВОО) — предприятие, на котором производятся, используются, хранятся, транспортируются взрывоопасные продукты или продукты, приобретающие при определенных условиях способность к возгоранию или взрыву.

Полиморфизм — многообразие.

Поражающий фактор — источник воздействия на человека и окружающую природную среду в ЧС. П.Ф. может быть: *механическим* — ударная волна при взрыве, волна прорыва при наводнении и др.; *тепловым* — доза теплового облучения при пожаре «огненный шар» и др.; *электромагнитным- электромагнитный* импульс при ядерном взрыве и др.; *химическим* — токсодоза при аварии на химически опасном объекте и др.; *радиационным* — доза облучения при аварии ядерной или радиационной и др.; *акустическим* — уровень шума при взрыве, землетрясении, извержении вулкана и др.; *бактериологическим* — повышенное содержание бактерий (например, кишечной палочки) в воде водоема и др.

Правила дорожного движения — нормативный акт, устанавливающий порядок дорожного движения. ПДД обязательны для исполнения всеми участниками дорожного движения — водителями, пассажирами, пешеходами. ГЦД действуют не только применительно к улицам и дорогам, но и ко всем местам, где возможно движение транспортных средств.

Предельно допустимая концентрация (ПДК) — максимальное количество вредного вещества в единице объема воздуха или воды, которое при ежедневном воздействии на организм в течение длительного времени не вызывает патологических изменений или заболеваний и не нарушает нормальной жизнедеятельности человека.

Предупреждение ЧС — комплекс мероприятий, проводимых заблаговременно и направленных на максимально возможное уменьшение риска возникновения ЧС, а также на сохранение жизни и здоровья людей, снижение размеров ущерба окружающей природной среде и материальных потерь в случае их возникновения.

Преступление — самовольное отступление от закона, нарушение его; общественно опасное действие, нарушающее закон и подлежащее уголовному наказанию.

Прибор химической разведки (ПХР) — устройство для определения в воздухе, воде и почве АХОВ. К ПХР относят: войсковые приборы химической разведки (ВПХР, ППХР и др.); универсальные газоанализаторы; ПХР автоматический; аэрозольная пленка АП-1.

Пригиворадиационное укрытие (ПРУ) — защитное сооружение, предназначенное для укрытия населения от поражающего воздействия ионизирующего излучения и для обеспечения жизнедеятельности людей в период их нахождения в укрытии.

Признаки опасности объекта — один или несколько признаков; при наличии которых объект относят к категории опасных производственных объектов. П.о.о. определяют при идентификации опасных производственных объектов в соответствии с Федеральным законом «О промышленной безопасности опасных производственных объектов».

Природные опасности — стихийные явления, представляющие непосредственную угрозу для жизни и здоровья людей, имущества и сооружений, окружающей природной среды.

Производственная санитария — система организации мероприятий и технических средств, предотвращающая или уменьшающая воздействие на работающих вредных производственных факторов.

Пронация — вращение предплечья в локтевом суставе, при котором ладонь обращается вниз (кзади), а большой палец направлен внутрь.

Пропотевание — просачивание элементов крови через неповрежденную сосудистую стенку.

Проран — узкий проток в теле (насыпи) плотины, возникающий в результате размыва грунта в половодье.

Прорыв плотины — начальная фаза гидродинамической аварии, за которой следует неуправляемый поток воды водохранилища из верхнего бьефа в нижний бьеф через проран.

Проституция — вступление за плату в случайные, сексуальные внебрачные отношения, не основанные на личной симпатии, влечении. Характерным признаком проституции является систематичность сексуальных отношений с различными партнерами и предварительная договоренность об оплате (цена заранее может быть не названа).

Противогаз — СИЗ органов дыхания, глаз и лица человека или животного от отравляющих или радиоактивных веществ, бактериальных средств и других вредных примесей, находящихся в воздухе в виде паров, газов или аэрозолей. П. классифицируют по назначению и принципу действия. По назначению П. подразделяют на общевойсковые, предназначенные для военнослужащих; специального назначения — для летчиков; гражданские — для гражданского населения. По принципу защиты П. делят на шланговые; фильтрующие, действие которых основано на очистке (фильтрации) вдыхаемого воздуха от вредных примесей; изолирующие.

Противопожарная профилактика — комплекс организационных и технических мероприятий по предупреждению, локализации и ликвидации пожаров, по обеспечению безопасной эвакуации людей и материальных ценностей в случае пожара.

Профессиональные заболевания — заболевания, возникающие под действием вредных производственных факторов.

Радиационная авария — нарушение правил безопасной эксплуатации ядерно-энергетической установки, оборудования или устройства, при котором произошел выход радиоактивных продуктов или ионизирующего излучения за предусмотренные проектом пределы их безопасной эксплуатации, приведшее к облучению населения и загрязнению окружающей среды.

Радиационно-опасный объект — объект, при аварии на котором или разрушении которого может произойти выброс радиоактивных продуктов или ионизирующих излучений за предусмотренные проектом для нормальной эксплуатации пределы, что может привести к массовому облучению людей, сельскохозяйственных животных, а также радиоактивному загрязнению окружающей среды.

Разбой — нападение с целью завладения государственным, общественным или личным имуществом, соединенное с насилием (или угрозой насилия), опасным для жизни и здоровья лица, подвергшегося нападению.

Разведка — совокупность мероприятий с целью сбора данных о состоянии окружающей среды и других объектов для оценки обстановки и принятия решения.

Разрушение — нарушение целостности материала объекта с полной потерей его прочности и работоспособности.

Ревизия (раны, брюшной полости) — осмотр, обследование состояния раны или органов брюшной полости во время хирургической операции или при первичной обработке раны.

Резорбтивное (действие) — от слова резорбция, что означает поглощение, всасывание, т.е. такое действие лекарства, которое наступает с началом его всасывания в кровь.

Риск — 1) возможность опасности или действие наудачу в надежде на счастливый исход; 2) вероятность реализации опасностей; частота или вероятность возникновения одного события при наступлении другого события (безразмерная величина, лежащая в пределах от 0 до 1) . *По отношению к человеку* Р. бывает: добровольный (Р., от которого человек может отказаться); вынужденный — когда у человека нет выбора. *По масштабам* Р. подразделяют на ординарный и катастрофический. *По происхождению* Р. бывает природный и техногенный. *По скорости проявления* Р. подразделяют на Р. скорой и отдаленной смерти. *По времени существования* Р. подразделяют на непрерывный и дискретный. *По возможности контроля и снижения* Р. подразделяют на контролируемый (создаваемый деятельностью человека в большинстве случаев) и неконтролируемый (например, лесные пожары, вулканическая деятельность и другие природные опасности). *По степени известности для населения* Р. бывает известный (Р. от табакокурения, употребления наркотических средств, алкоголя и др.) и новый (неизвестный) — Р. от ядерной энергетики, сотовых телефонов, компьютеров и др. *По форме существования*

Р. бывает скрытый (неощущаемая опасность — например, электрический ток, радон в жилищах, электромагнитные излучения и др.) и явный (движущийся автомобиль, град, молния и др.). По пользе, приносимой источником Р., его подразделяют на полезный (все виды транспортных средств, технологические процессы и др.) и сомнительный (авто-, мотогонки, альпинизм, опасные виды спорта и развлечений).

Риск приемлемый — минимальный риск, который может быть обеспечен исходя из технических и экономических возможностей. В некоторых странах Р.п. установлен в законодательном порядке. Р.п. гибели человека обычно считается 10 в год. Пренебрежимо малым признается риск гибели человека 10⁻⁶ в год.

Санитарно-эпидемиологическая обстановка — состояние здоровья населения и среды обитания на определенной территории в конкретно указанное время.

Сектантство — 1) религиозное течение, отделившееся от господствующей церкви и противостоящее ей, образующее отдельные секты; 2) общественно замкнутая группа людей, ограничивающаяся своими групповыми интересами.

Сель — временный поток смеси воды и большого количества обломков горных пород от глинистых частиц до крупных камней и глыб, внезапно возникающий в руслах горных рек и лощинах.

Сепсис — общее заражение крови (разгов.).

Силы и средства Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС) — силы и средства федеральных органов исполнительной власти, региональных центров ГО ЧС, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления и организаций, участвующих в соответствии с возложенными на них обязанностями в наблюдении и контроле за состоянием окружающей природной среды, потенциально опасных объектов и ликвидации ЧС. Указанные силы находятся в оперативном подчинении МЧС России и могут привлекаться органами управления по делам ГО ЧС по согласованию соответственно с федеральными органами исполнительной власти, органами исполнительной власти субъектов России, органами местного самоуправления и организациями для экстренного реагирования в случае возникновения ЧС.

Сильная жара — это превышение среднегодовой плюсовой температуры окружающего воздуха на 10 и более градусов в течение нескольких дней.

Склера — белочная оболочка глаз.

Смертельная токсодоза — доза, вызывающая смерть у 50% пораженных. **Смерть** — прекращение жизнедеятельности организма и вследствие этого гибель индивидуума как обособленной живой системы, сопровождающееся разложением белков, являющихся основным материальным субстратом жизни. С. теплокровных животных связана с прекращением, прежде всего дыхания и кровообращения, поэтому различают два основных этапа С.: клиническую и биологическую, или истинную.

Смерч — атмосферный вихрь большой энергии, возникающий в грозовом облаке и распространяющийся вниз, часто до самой поверхности Земли, в виде темного облачного рукава или хобота диаметром десятки и сотни метров.

Смог — значительное загрязнение воздуха в промышленных городах. Два типа С.: густой туман с примесью дыма и/или газовых отходов производства; пеле-

на едких газов и аэрозолей повышенной концентрации (без тумана), возникающая под действием ультрафиолетовой радиации Солнца. С. наблюдается обычно при слабой турбулентности воздуха, снижает видимость, усиливает коррозию металлов и сооружений, оказывает отрицательное воздействие на здоровье человека.

Соматический (-ая, -ое) — явления в организме, связанные с телом (сома — тело).

Спасательные средства — совокупность устройств и приспособлений, предназначенных для спасения людей.

Спонтанный — самопроизвольный, вызванный внутренними причинами.

Субфебрилитет — температура тела, равная 37-38°C.

Спорадия — 1) единичные или редкие случаи возникновения инфекционного заболевания; они могут быть не связаны между собой единым источником возбудителя инфекции; 2) самая низкая степень интенсивности эпидемического или эпизоотического процесса.

Среда обитания — окружающая человека среда, обусловленная в данный момент совокупностью факторов (физических, химических, биологических, социальных), способных оказывать прямое или косвенное немедленное или отдаленное воздействие на деятельность человека, его здоровье и потомство.

Средства индивидуальной защиты (СИЗ) — средства защиты работающего от воздействия вредных и опасных производственных факторов. Все СИЗ распределены на 12 классов: 1 класс — изолирующие костюмы (пневмокостюмы, гидроизолирующие костюмы); 2 класс — средства защиты органов дыхания (противогазы, респираторы, пневмошлемы, пневмомаски, пневмокуртки); 3 класс — одежда специальная защитная (костюмы, комбинезоны, полукombинезоны, халаты, жилеты, фартуки); 4 класс — средства защиты ног (сапоги, полусапоги, ботинки, полуботинки, бахилы, боты); 5 класс — средства защиты рук (рукавицы, перчатки, полуперчатки, наладонники); 6 класс — средства защиты комплексные; 7 класс — средства защиты головы (каска, шлемы, шапки); 8 класс — средства защиты глаз (очки); 9 класс — средства защиты лица (щитки лицевые); 10 класс — средства защиты органов слуха (наушники, вкладыши, противошумные шлемы); 11 класс — средства защиты от падения с высоты и другие предохранительные средства (пояса, тросы, ручные захваты, манипуляторы); 12 класс — средства дерматологические защитные (очистители кожи, предохранители кожи).

Средства коллективной защиты — средства защиты, конструктивно и/или функционально связанные с производственным оборудованием, производственным процессом, производственным помещением (зданием) или производственной площадкой.

Средства пожаротушения первичные — устройства, инструменты и материалы, предназначенные для локализации или тушения пожара на начальной стадии его развития (огнетушители, песок, войлок, кошма, асбестовое полотно, ведра, лопаты и др.).

Средство индивидуальной защиты органов дыхания (СИЗОЙ) — устройство, предназначенное для защиты органов дыхания от вредных и опасных производственных факторов, воздействующих ингаляционно.

Супинация — вращение предплечья в локтевом суставе, при котором ладонь обращается вверх (кпереди), а большой палец направлен наружу.

Суррогат — заменитель, обладающий лишь некоторыми свойствами заменяемого предмета или продукта; подделка, фальсификация чего-либо.

Тампон — кусок или полоска стерильной марли для введения в рану или полость тела для остановки кровотечения, обеспечения оттока гноя или с лечебными целями.

Тахикардия — учащенное сердцебиение, увеличение частоты сердечных сокращений.

Техника безопасности (ТБ) — система организации мероприятий и технических средств, предотвращающих воздействие на работающих опасных производственных факторов.

Техногенные опасности — опасности, вызываемые объектами техносферы.

Токсичность — свойство вещества вызывать отравление (интоксикацию) организма.

Торнадо — название смерча над сушей в Северной Америке.

Травма — повреждение тканей организма и нарушение его функций внешним воздействием.

Трансмиссивный путь передачи инфекции — передача возбудителей болезней членистоногими — вшами, блохами, комарами, мухами и др. При этом они могут переносить инфекции механическим путем (на лапках, инфицируя пищевые продукты) или при укусах, перенося с кровью инфекцию от больного человека или животного — здоровому организму.

Трофическая язва — язва, образовавшаяся в результате нарушения функции нерва, регулирующего обмен веществ и питание тканей на каком-либо участке тела (часто на нижних конечностях).

Туман атмосферный — скопление водяных капелек или ледяных кристаллов в приземном слое, значительно сокращающее дальность видимости.

Убежище — заглубленное сооружение гражданской обороны герметичного типа, обеспечивающее защиту укрываемых от оружия массового поражения, бактериальных средств, опасных химических веществ и вторичных поражающих факторов. У. классифицируют по параметрам, зависящим от времени и условий возведения сооружений, степени защиты, вместимости, вертикальной посадки, размещения в условиях городской застройки и т.д. По времени возведения У. подразделяют на заблаговременно возведенные и возводимые в особый период. По вместимости (числу укрываемых людей) У. классифицируют на малые (150-600 чел.), средние (600 — 2000 чел.) и большие (свыше 2000 чел.). По защитным свойствам У. подразделяют на классы в зависимости от расчетной величины давления ударной волны. К У. каждого класса предъявляют требования по защите от прогрева при пожарах и ослаблению ионизирующего и других излучений до допустимого уровня. У. состоит из : основного помещения, шлюзовых камер (тамбуров), фильтровентиляционной камеры, санитарного узла, имеет два выхода. Входы в У. оборудуют защитно-герметическими дверями. Встроенное У., кроме того, должно иметь аварийный выход.

Угроза — реальная опасность, возможность причинения вреда; возможность наступления опасного сочетания ситуации и состояния взаимодействия объектов, его средств и результатов, которая делает опасность реальной.

Угроза безопасности — совокупность условий и факторов, создающих опасность жизненно важным интересам личности, общества и государства.

Угроза безопасности — совокупность факторов и условий, представляющих опасность жизненно важным интересам личности, общества и государства.

Удар твердых тел — совокупность явлений, возникающих при столкновении движущихся твердых тел, а также при некоторых видах взаимодействия твердого тела с жидкостью или газом (У. струи о тело, У. тела о поверхность жидкости, гидравлический У., действие взрыва или ударной волны на твердое тело и др.).

Ударная волна — распространяющаяся со сверхзвуковой скоростью тонкая переходная область в газе, жидкости или твердом теле, в которой происходит скачкообразное увеличение давления, плотности, температуры и скорости движения вещества. У.в. возникает при взрывах, движении тел со сверхзвуковой скоростью, мощных электрических разрядах и т.д.

Удушье — резко выраженная одышка (см.) с ощущением недостатка воздуха.

Ураган — атмосферный вихрь больших размеров со скоростью ветра до 120 км/ч, а в приземном слое — до 200 км/ч.

Ущерб от аварии — потери (убытки) в производственной и непроизводственной сфере жизнедеятельности человека, вред окружающей природной среде, причиненные в результате аварии на опасном производственном объекте и исчисляемые в денежном эквиваленте.

Фактор антропогенный — фактор, созданный человеком (искусственный) или возникший в результате его деятельности.

Фактор риска — любое природное, техногенное или социальное воздействие на человека, способствующее возникновению заболевания или любого нарушения здоровья. Ф.р. способствует развитию заболеваний или смерти, не являясь их непосредственной причиной. Например, курение повышает вероятность заболеваний сердечно-сосудистой системы и органов дыхания; гиподинамия способствует росту заболеваемости ишемической болезнью сердца. Ф.р. часто усугубляет действие непосредственных причин нарушения здоровья. На здоровье населения оказывают влияние следующие группы факторов: 1) образ жизни (табакокурение, употребление наркотиков и алкоголя, употребление

Федеральный закон — закон, принятый в установленном Конституцией порядке высшим органом государства, имеющего федеральное устройство, например, закон Российской Федерации.

Ферменты — вещества белковой природы, регулирующие обмен веществ в организме.

Химическая опасность — опасность, связанная с химическими веществами или процессами, в которых они используются. Основные формы проявления химической опасности — пожар, взрыв, токсичное поражение.

Химически опасный объект (ХОО) — объект, при аварии или разрушении которого могут произойти массовые поражения людей, животных и растений. К ХОО относят: предприятия химической, нефтеперерабатывающей и других от-

раслей промышленности, производящие АХОВ и использующие их в производстве; предприятия пищевой, мясомолочной промышленности, других отраслей экономики, имеющие холодильные установки, в которых используется аммиак; водозаборные и очистные сооружения, использующие хлор для обеззараживания воды; склады с запасом ядовитых веществ, используемых для дезинфекции и дератизации хранилищ с зерном и продуктами его переработки.

Химическое опасное вещество (ХОВ) — вещество, которое по своим химическим и токсическим свойствам представляет опасность для здоровья и жизни людей и животных, так как при прямом или опосредованном воздействии на организм может вызвать его острое или хроническое отравление, а также гибель.

Хищение — совершенное с корыстной целью противоправное безвозмездное изъятие и/или обращение чужого имущества в пользу виновного или других лиц, причинившее ущерб собственнику или; иному владельцу этого имущества.

Хулиганство — грубые нарушения общественного порядка, выражающиеся неуважением к обществу, сопровождающиеся применением либо угрозой насилия к гражданам, и/или уничтожением или повреждением чужого имущества.

Цианоз — синеватая окраска кожи и слизистых оболочек, обусловленная нарушением функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Цунами — опасное природное явление, представляющее собой морские волны, возникающие в результате сдвига вверх или вниз протяженных участков морского дна при подводных и прибрежных землетрясениях.

Чревосечение — вскрытие живота во время хирургической операции.

Чрезвычайная ситуация – обстановка, сложившаяся на определенной территории, (акватории) в результате аварии, опасного природного явления, стихийного, экологического или иного бедствия, террористической акции, военных действий, социально-экономических изменений, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, значительные материальные потери и нарушение жизнедеятельности людей. Развитие ЧС состоит из четырех взаимосвязанных между собой элементов: чрезвычайный фактор; чрезвычайные условия; последствия и обстановка. Территорию или акваторию, на которой возникла ЧС, называют зоной чрезвычайной ситуации. В зависимости от характера чрезвычайного фактора различают природные, экологические, техногенные, бытовые, биологические, социальные, космические и военные ЧС.

Чрезвычайный фактор — событие (происшествие) космического, природного, социального, техногенного, биологического происхождения, заключающееся в воздействии, при котором происходит резкое отклонение от нормы протекающих процессов или явлений и оказывающее значительное отрицательное влияние на жизнедеятельность человека, функционирование объектов экономики, социальной сферы и окружающую природную среду.

Шантаж — преступление, заключающееся в угрозе разглашения компрометирующих сведений (действительных или ложных) с целью добиться каких-либо выгод.

Шок — угрожающее жизни человека состояние, тяжелый патологический процесс, остро развивающийся в результате действия на организм экстремальных

факторов (ЧС, тяжелая травма, сильное болевое ощущение, переливание несовместимой крови и др.).

Шторм — ветер силой 9 баллов по шкале Бофорта и скоростью 20,8-24,4 м/сек.

Шуга — лед донный, всплывший на поверхность и передвигающийся вместе с водой во взвешенном состоянии.

Шум — сочетание звуков различной частоты и интенсивности.

Щель — узкий и короткий ров глубиной 2-2,5 м, предназначенный для временного укрытия населения. Бывают открытые и покрытые грунтовой обсыпкой с защитной дверью.

Эвакуация населения — комплекс мероприятий специальных органов управления по организованному вывозу всеми видами имеющегося транспорта и выводу пешим порядком населения из городов и населенных пунктов и размещению его в загородной зоне. Эвакуацию населения осуществляют для того, чтобы снизить вероятные потери среди населения, сохранить квалифицированные кадры специалистов, обеспечить устойчивое функционирование объектов экономики, а также условия для создания группировок сил и средств в загородной зоне в целях проведения спасательных и других работ в зонах ЧС.

Экологическая безопасность — способность государства контролировать, снижать и устранять экологические опасности для обеспечения благосостояния, здоровья людей, политической, экономической и социальной стабильности общества.

Экологическая катастрофа — неблагоприятные изменения среды обитания, вызывающие потерю ее устойчивости, в результате прямого или косвенного антропогенного воздействия и/или опасного природного явления.

Экологическая опасность — реализованная или возможная экологическая угроза в результате антропогенных или природных воздействий, вызывающая нарушения здоровья человека и/или ухудшение состояния окружающей среды.

Экологическая угроза — возможность (вероятность) экологической опасности. **Экстремальная ситуация (ЭС)** — воздействие на человека опасных и вредных факторов, приводящих к несчастному случаю или к сильному отрицательному эмоционально-психологическому воздействию.

Электробезопасность — система организационных и технических мероприятий и средств, обеспечивающих защиту людей от опасного и вредного воздействия на человека электрического поля и статического электричества.

Эмфизема — чрезмерное скопление воздуха в органах, обычно содержащих его (например, в легких); группа разнообразных поражений легких, общим признаком которых является повышенное содержание в них воздуха.

Эпидемический очаг — место пребывания источника возбудителя инфекции и прилегающая территория в пределах способности передачи возбудителя окружающим людям.

Эпидемия — массовое распространение инфекционного заболевания человека в какой-либо местности, стране, значительно превышающее уровень заболеваемости, обычно регистрируемый на данной территории.

Эпизоотия — одновременное прогрессирующее во времени и пространстве

Эпифитотия — массовое, прогрессирующее во времени и пространстве инфекционное заболевание сельскохозяйственных растений и/или резкое увеличение численности вредителей растений, например, сибирского шелкопряда, саранчи и др.

Эрозия — процесс разрушения горных пород и почв в результате действия воды, ветра.

3.12 РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Перечень законов и нормативных актов

- а. Конституция РФ от 12.12.1993
- г.
2. Концепция национальной безопасности РФ (утверждена Указом Президента РФ от 17.12.1997 г. №1300; редакция Концепции национальной безопасности РФ утверждена Указом Президента РФ от 10.01.2002 г. №24).
3. Закон РСФСР от 5.03.1992 г. «О безопасности» // Ведомости Съезда народных депутатов РСФСР и Верховного Совета РСФСР. – 1992. - №15. – Ст.769.
4. Федеральный конституционный закон от 30.05.2001 г. №3 – ФКЗ «О чрезвычайном положении» // СЗ РФ. – 2001. - №23. –Ст.2277.
5. Федеральный закон от 25.07.1998 г. №130 – ФЗ «О борьбе с терроризмом» // СЗ РФ. -2002. -№47. – Ст.4634.
6. Федеральные законы и указы Президента РФ, определяющие порядок обеспечения безопасности в различных сферах жизни общества и предотвращения соответствующих угроз (Федеральные законы «О пожарной безопасности», «О безопасности дорожного движения», «О радиационной безопасности населения», «О промышленной безопасности опасных производственных объектов» и др.), а также устанавливающие права, обязанности и полномочия государственных органов обеспечения безопасности.

Основная литература

1. Арустамов, Э.А. Безопасность жизнедеятельности / Э.А. Арустамов. - М.: Издательский Дом «Дашков и К», 2004. - 493 с.
2. Белов, С.В. Безопасность жизнедеятельности / С.В. Белов. - М.: Высшая школа, 2000. – 450 с.
3. Жилов, Ю.А. Основы медико-биологических знаний / Ю.А. Жилов. - М.: Высшая школа, 2001. – 256 с.
4. Артюнина, Г.П. Основы медицинских знаний / Г.П. Артюнина, С.А. Игнатюкова. – М.: Академический проект, 2004. – 560 с.

Дополнительная литература

1. Айзман, Р.И. Основы безопасности жизнедеятельности и оказания первой медицинской помощи / Р.И. Айзман. – Новосибирск.: Сибунив.изд-во, 2002. – 271 с.
2. Корнилов, Н.В. Медицинская помощь при несчастных случаях и стихийных бедствиях / Н.В. Корнилов, Э.Г. Грязнухин. – СПб., 1992. – 144 с.
3. Михайлова, С.А. Здоровье, профилактика заболеваний, неотложная помощь / С.А. Михайлова, Р.П. Романенко, Ж.Г. Шестернина, Г.В. Назарова. – Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2005. – 176 с.
4. Михайлова, С.А. Основы медицинских знаний / С.А. Михайлова, Р.П. Романенко, Ж.Г. Шестернина, Г.В. Назарова. – Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2006. – 128 с.
5. Михайлова, С.А. Роль экологических и социальных факторов формирования здоровья детского населения / С.А. Михайлова, А.Г. Сухарев А.Г. - М.: 2000. – 192 с.
6. Романенко, Р.П. Первая медицинская помощь при острых заболеваниях и отравлениях / Р.П. Романенко, С.А. Михайлова. – Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2004. – 83 с.
7. Рябочкина, В.Н. Медицина катастроф / Н.В. Рябочкина, Г.И. Назаренко. — М.: ИНИ ЛТД, 1996. — 272 с.
8. Хван, Т.А. Безопасность жизнедеятельности / Т.А. Хван, П.А. Хван. – Ростов н/Д: Феникс, 2000. – 126 с.
9. Шестернина, Ж.Г. Влияние экологических и социальных факторов на формировании физического и полового развития девочек Горного Алтая / Ж.Г. Шестернина, С.А. Михайлова. М.: 2004. – 92 с.

Электронные материалы

1. Официальный сайт МЧС России (Положение о министерстве, законы, Указы Президента РФ, постановления и распоряжения правительства РФ, приказы и нормативные акты МЧС России, законопроектная работа).
2. www.programs-gov.ru Федеральные целевые программы. Раздел 4. Безопасность жизнедеятельности и сохранение окружающей среды.

Видеофильмы

1. «Выживание в условиях автономного существования».
2. «Десмургия».
3. «Основные понятия курса безопасность жизнедеятельности».
4. «Первая медицинская помощь при экстремальных ситуациях».
5. «Пожары».
6. «Формирование здорового образа жизни».
7. «Чрезвычайные ситуации и их классификация».
8. «ЧС природного характера и защита населения от их последствий» (в 3-х частях).

9. «ЧС техногенного характера и защита населения от их последствий» (в 2-х частях).
10. «Экологические проблемы современности».

3.13 ТЕМАТИКА РЕФЕРАТИВНЫХ СООБЩЕНИЙ

1. Здоровье и факторы, его определяющие.
2. Первая медицинская помощь при заболеваниях и повреждениях.
3. Травматизм.
4. Закрытые и открытые повреждения.
5. Кровотечение.
6. Реанимация и реаниматология.
7. Заболевания аллергической природы у детей.
8. Неотложные состояния при сердечно-сосудистых заболеваниях и первая медицинская помощь при них.
9. Неотложные состояния при заболеваниях органов дыхания и первая помощь при них.
10. Неотложные состояния при заболеваниях органов пищеварения и первая помощь при них.
11. Неотложные состояния при заболеваниях почек и мочевыводящих путей и первая помощь при них.
12. Понятие о микробиологии, эпидемиологии и иммунологии.
13. Естественные негативные факторы. Стихийные явления в атмосфере, гидросфере, литосфере.
14. Опасности и чрезвычайные ситуации, их классификация.
15. Безопасность и ее виды. Методы индивидуальной и коллективной безопасности.
16. Допустимые риски и критерии их расчета.
17. Адаптационные механизмы организма.
18. Защита от воздействий негативных физических факторов (шум, вибрация).
19. Химические вещества в быту. Тяжелые металлы. Диоксин.
20. Психологические и социальные факторы, влияющие на здоровье.
21. Влияние отклонений параметров микроклимата на производительность труда и здоровье человека.
22. Действия населения при стихийных бедствиях.
23. Виды техногенных катастроф и поведение людей в очаге бедствия.
24. Соотношение национальной и международной безопасности.
25. Методологические основы изучения национальной безопасности.
26. Исторические аспекты обеспечения национальной безопасности России (указать период).
27. Геополитические основы национальной безопасности России.
28. Экономическая безопасность РФ.
29. Информационная безопасность РФ.
30. Экологическая безопасность РФ.
31. Внутриполитическая безопасность РФ.

32. Военная безопасность РФ.
33. Социальная безопасность РФ.
34. Национальная безопасность Российской Федерации в сфере духовной жизни и культуры.
35. Правовые основы национальной безопасности России.
36. Общее и особенное во внутренней политике обеспечения национальной безопасности РФ.
37. Общее и особенное во внешней политике обеспечения национальной безопасности РФ.
38. Соотношение интересов личности, общества и государства в решении проблем безопасности.
39. Международная деятельность РФ по укреплению безопасности в Европе.
40. Международная деятельность РФ по укреплению безопасности в Азии.
41. Региональные проблемы национальной безопасности России (на примере своего региона).
42. Соотношение национальной безопасности РФ и проблем глобальной безопасности.
43. Национальная безопасность России в условиях кризиса цивилизации.
44. Национально-государственные интересы России и их отражение в Концепции национальной безопасности.
45. Опыт решения проблем национальной безопасности России (на конкретном примере решения конкретной проблемы) .
46. Российская идентичность и национальная безопасность.
47. Национальная безопасность России как предмет изучения современной науки (на материале конкретных работ отечественных и зарубежных ученых).
48. Сохранение и укрепление нравственных ценностей общества, традиций патриотизма и гуманизма, культурного и научного потенциала страны.
49. Чрезвычайные ситуации техногенного характера (классификация, характеристика, схема развития).
50. ЧС на коммунально-энергетических системах жизнеобеспечения, 3. Авария на химически опасном производстве.
51. Авария на радиационно-опасном объекте; правила поведения и действия населения в очаге радиоактивного заражения.
52. Гидродинамическая авария; правила поведения и действия населения при наводнении и катастрофическом затоплении.
53. Пожары и взрывы на объектах экономики. Алгоритм безопасного поведения населения.
54. Вещества и средства бытовой химии, их польза и опасность.
55. Оказание самостоятельной и взаимной помощи в очагах ЧСТ.
56. Внезапное обрушение здания или сооружения: причины; действия населения; поведение в завале.

57. АХОВ: свойства, применение в народном хозяйстве и в быту; симптомы отравления; оказание неотложной помощи. Профилактика отравлений.
58. Мероприятия и способы защиты населения в условиях ЧСТ.
60. Эвакуация — надежный способ защиты населения в условиях ЧСТ.
61. Экологическая катастрофа как следствие ЧС техногенного характера.
62. Воздух, каким мы дышим, вода, которую мы пьем...
63. Окружающая среда и здоровье жителей г. Новосибирска и НСО.
64. Автодорожные аварии и катастрофы в г. Новосибирске и НСО.
65. Опасные и вредные факторы среды обитания и их характеристика.
66. Ионизирующие излучения: характеристика, воздействие на организм человека.
67. ЧС на КЭС.
68. Обрушение зданий и сооружений. Состояние вопроса в городе и области.
69. Особенности проведения АСДНР в условиях ЧС различного происхождения.

3.14 СИТУАЦИОННЫЕ ЗАДАЧИ

1. Травма в условиях ДТП: пострадавший бледен, губы синюшные, жалобы на боли в груди, одышку, частые приступы кашля с кровью, боли в левом предплечье. Ниже левой лопатки имеется рваная рана 2 x 2 см; при вдохе в рану засасывается со свистом воздух и кровь. Левое предплечье деформировано.

Поставить диагноз полученной травмы. Оказать неотложную помощь.

2. Рука пострадавшего освобождена из движущихся частей камнедробильного механизма, жалобы на боли в пальцах поврежденной кисти. В ранах на тыльной поверхности 2-3-4 пальцев торчат костные отломки, на ладонной поверхности кисти — обрывки кожи. Раны умеренно кровоточат. Общее состояние пострадавшего удовлетворительное.

Поставить диагноз. Оказать неотложную помощь.

3. Спасая голову ребенка от ранения циркулярной пилой, рабочий получил травму: ему отрезало кисть правой руки, кисть упала в опилки. Возникло кровотечение. Пострадавший бледен, покрыт липким потом.

Как оценить состояние пострадавшего и оказать ему неотложную помощь? Как поступить с ампутированной кистью?

4. В результате автомобильной катастрофы нижние конечности у одного из пострадавших были придавлены опрокинувшимся автомобилем. В течение 2 часов не было возможности освободить конечности.

Какой должна быть первая помощь?

5. Идущая впереди вас женщина упала. Подойдя к ней, вы обнаружили судорожные дыхательные движения. Лицо ее синюшно, зрачки широкие, пульс не определяется.

Каков ваш диагноз? Каковы ваши действия?

6. У молодой женщины внезапно появились боли внизу живота, резкая слабость, тошнота, головокружение.

Объективно: кожные покровы бледные, нитевидный частый (до 150 ударов в минуту) пульс. Живот умеренно вздут, при ощупывании болезнен во всех отделах, напряжен. Внезапное отдергивание руки от живота вызывает усиление боли.

Каков ваш диагноз? Опасно ли возникшее состояние? В чем будет заключаться оказание неотложной помощи?

7. В своем доме с печным отоплением обнаружен пожилой мужчина. Сознание отсутствует, кожа бледная, дыхание не определяется, пульса нет. Зрачки широкие со слабой реакцией на свет.

Что произошло? Как вы оцените состояние пострадавшего? Какие мероприятия необходимо провести для его спасения?

8. Пострадавшему нанесен удар ножом в поясницу справа. С момента ранения прошло 2 часа. Жалобы на боли в пояснице, резкую слабость.

Больной бледен, в моче — густая примесь крови. Живот мягкий.

Какую травму получил пострадавший? Чем она опасна? Как оказать неотложную помощь?

9. Мужчина получил ножевое ранение в грудь. При осмотре пострадавшего справа в области четвертого ребра обнаружена резаная рана 3 x 2 см, из которой вытекает пенная кровь, нарастает одышка.

Какое состояние возникло в результате ранения? В чем его опасность? Как оказать неотложную помощь?

10. Вы обнаружили в летнее время днем на улице молодого человека без признаков жизни: сознание отсутствует, движения грудной клетки не видны. Человек лежит на левом боку.

Как установить, жив он или умер? Как вы поступите в случае: а) клинической смерти? б) биологической смерти?

11. Жалобы на умеренные боли в области раны живота. Одежда ниже пояса порвана и пропитана кровью. В околопупочной области справа имеется рана размерами 3 x 3 см с умеренным кровотечением.

Степь. Температура воздуха: +15°C. Действуйте!

12. Шесть часов назад пострадавшему придавило левую ногу бортом перевернувшегося автомобиля до уровня нижней трети бедра. Сознание спутано. Бледен. Пульс частый, нитевидный. Прибыл автокран для подъема автомашины.

Температура воздуха: — 3°C. Действуйте!

13. Пострадавший упал с движущейся грузовой машины вниз головой. Заторможен. При окрике открывает глаза. Руки и ноги безжизненно свисают, как «плетки». Дыхание не нарушено. Пульс учащен.

Лежит на обочине дороги.

Температура воздуха: +14°C. Действуйте!

14. Пострадавший жалуется на резкие боли в поясничном отделе позвоночника, где имеется рана размерами 4 x 4 см с незначительным кровотечением. Активные движения в нижних конечностях отсутствуют.

Рабочий поселок. Температура воздуха: +14°C. Действуйте!

15. Пострадавший ранен в живот. Стонет от боли. На передней брюшной стенке имеется обширная рана с выпавшими петлями кишечника. Пульс слабый.

Степь. Температура воздуха: +7°C. Действуйте!

16. Пострадавший извлечен из перевернувшейся грузовой машины. Жалуется на сильные боли внизу живота и в области таза. Ноги слегка согнуты и развернуты наружу. Кожные покровы бледные, на лбу выступили капельки пота. Пульс резко учащен, слабый.

Осень. Температура воздуха: +5°C. Действуйте!

17. У девочки внезапно появились резкие боли в правой нижней половине живота, слабость, тошнота, головокружение, вздутие кишечника. При осмотре кожные покровы бледные, пульс нитевидный, частый (до 150 ударов в 1 минуту). Живот умеренно вздут, при ощупывании болезнен во всех отделах, напряжен. Внезапное отдергивание пальпирующей руки от живота вызывает усиление боли.

Какое состояние возникло у девочки? Что необходимо сделать для оказания ей первой помощи?

18. В результате неосторожного обращения с ножом нанесена резаная рана в области левого предплечья. Из раны непрерывной струей вытекает темная кровь. Стерильного перевязочного материала нет. В распоряжении оказывающего помощь имеются: носовой платок, бинт, электрический утюг и кипящий на плите чайник.

Необходимо оказать пострадавшему первую помощь. Как вы это сделаете?

19. Подростка укусила собака.

Какова должна быть тактика в данном случае?

20. При катании на коньках девушка внезапно упала на вытянутую руку. Возникла резкая боль в левом плечевом суставе. При осмотре пострадавшей обнаружено, что левый плечевой сустав грубо деформирован, движения практически невозможны. Конечность укорочена, фиксирована в неестественном положении.

Какую травму получила девушка? Как оказать ей первую помощь?

21. Во время урока по теме «Виды временной остановки кровотечения» внезапно одной из учениц «стало плохо». появилась резкая слабость, чувство дурноты, головокружение, потемнение в глазах. Девочка побледнела, закрыла глаза, кожа покрылась потом, руки стали холодными. Пульс слабый, редкий, дыхание поверхностное.

Что случилось с девочкой? Как оказать ей неотложную помощь?

22. Подросток спрыгнул с крыши овощехранилища. Быстро вскочил, но опять упал из-за резкой боли в правой ноге. При осмотре обнаружено, что правая нога несколько короче левой, бедро деформировано, при его ощупывании возникает сильная боль и несвойственная подвижность в средней трети. Нарастает местная припухлость.

Какую травму получил подросток? Как оказать ему первую помощь?

23. Торопясь к подходящему автобусу, девушка внезапно поскользнулась на ледяной дороге и подвернула стопу, оперевшись всем телом на наружную поверхность левого голеностопного сустава. Возникла резкая боль в суставе и невозможность встать на ногу. С помощью подруги девушка допрыгала до ближайшего укрытия и сняла сапог. При осмотре поврежденный сустав увеличен в объеме, болезнен при ощупывании, кожа над ним потемнела из-за кровоподтека, функция сустава нарушена.

Какую травму получила пострадавшая девушка? Как оказать первую помощь в данном случае?

24. В гараже в легковом автомобиле с работающим двигателем обнаружено тело человека. Сознание его отсутствует, кожа бледная, дыхание не определяется, пульса нет. Зрачки широкие со слабой реакцией на свет.

Что произошло с пострадавшим? Как оказать ему первую помощь?

25. В результате многочасового пребывания в теплом помещении с плохой вентиляцией самочувствие человека резко ухудшилось: появились головокружение, головная боль, сонливость, жажда, тошнота, участилось дыхание, пульс увеличился до 90 ударов в минуту. Внезапно человек потерял сознание.

Какое состояние возникло у человека? Как оказать первую помощь в данном случае?

26. В результате неосторожного поведения подростка на пасеке его укусили одновременно несколько пчел. Возникли и быстро нарастали боль, зуд, жжение, краснота и отек тканей в местах укусов. Кроме того, появились головная боль, рвота, покалывание и зуд кожи лица, которое начало отекать.

Какими реакциями ответил организм мальчика на множественные укусы пчел? Как оказать первую помощь в данном случае?

27. Идущий впереди вас человек, вскрикнув, упал. Судорожные подергивания конечностей к моменту вашего приближения прекратились. При осмотре виден зажатый в руке свисающий с электростолба оголенный провод.

Как оказать пострадавшему первую помощь?

28. К вам привели подростка с впившимся ему в руку клещом. Какие меры в данном случае необходимо предпринять?

29. Во время купания в реке человек внезапно ушел под воду. По времени заподозрено, что он утонул.

Каковы, на ваш взгляд, должны быть действия спасателя? Определите порядок оказания первой помощи пострадавшему.

30. В результате внезапного столкновения в школьном коридоре двух подростков у одного из них началось обильное носовое кровотечение.

Как оказать пострадавшему первую помощь?

31. В 5-м классе идет урок. Вдруг одному из учеников стало плохо» появилась резкая слабость, дрожь во всем теле, острое чувство голода; кожа покрылась потом, возникло общее возбуждение, чувство страха.

Чем болен ученик? Что случилось на уроке и в чем опасность этого состояния? Как ему срочно помочь? Что делать, чтобы подобное состояние не возникало впредь?

32. Ночью после резкого поворота в постели больной почувствовал острую боль в пояснице справа, отдающую в низ живота и бедро. Боль сопровождалась ознобом, тошнотой, носила нестерпимый характер, больной не мог найти такого положения, в котором бы она утихла. Мочеиспускание затруднено, болезненно, моча слегка окрашена кровью.

Чем болен человек? Что произошло с больным и как ему помочь?

33. Ночь. Резкий стук во входную дверь. Человек быстро вскочил с постели, но чуть не упал: голова закружилась, в глазах потемнело, в ушах возник звон, ноги стали ватными».

Что произошло? Что делать, чтобы такое состояние не повторялось?

34. После длительного перерыва любитель-спортсмен решил возобновить занятия спортом. К концу первой же интенсивной трехчасовой тренировки у него возникла общая слабость, одышка, потемнение в глазах, кожа побледнела, покрылась холодным потом, затем появился синюшный оттенок кожи и губ, пульс стал частым, артериальное давление понизилось.

Что произошло со спортсменом? Почему возникло описанное состояние? Как оказать неотложную помощь?

35. У человека, страдающего компенсированной гипертонической болезнью, внезапно поднялось артериальное давление до 180/100 мм, появилась сильная головная боль, озноб, тошнота, тахикардия, боль в области сердца.

Что возникло у больного? В чем опасность этого явления? Как оказать неотложную помощь?

36. Вы едете в троллейбусе. Вдруг сидящий рядом человек застонал, схватившись за левую половину грудной клетки, и стал терять сознание.

Что с ним произошло? В чем опасность этого состояния? Как оказать неотложную помощь?

37. Человек страдает язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки. В 6 часов он внезапно почувствовал боль кинжального характера в эпигастральной области, которая иррадиировала в правую лопатку и плечо. Через некоторое время болел уже весь живот, ставший очень твердым и вздутым.

Каким состоянием осложнилось основное заболевание? Что необходимо в данном случае сделать? Чего делать нельзя и почему?

38. У пострадавшего обширный ожог спины, полученный во время пожара. В центре ожоговой поверхности одежда прилипла к коже, по периферии образовались большие пузыри, в которых уже начала скапливаться жидкость.

Как оказать пострадавшему неотложную помощь?

39. Выйдя из леса, человек снял с себя пальцами какое-то насекомое. Через неделю он почувствовал легкое недомогание, головную боль, а на следующий день температура тела у него поднялась до 38,5°C. Через 2 дня она нормализовалась, но общее состояние ухудшилось.

Какое заболевание началось у человека? Каким путем возбудитель попал в организм? Какие ошибки были допущены и как надо было поступить в возникшей ситуации?

40. В летнем школьном лагере внезапно заболела группа детей: у них появились боли в животе, рвота, понос с наличием в фекалиях слизи и прожилок крови, поднялась температура тела.

Какое заболевание развилось у детей? Назовите возможные источники болезни. Каким путем возбудители попали в организмы детей? Какой должна быть, по вашему мнению, тактика администрации лагеря в подобной ситуации?

41. В одном из детских садов большого города у 20 детей одновременно была обнаружена желтуха. Источником заражения явилась водопроводная вода, в которую, как, оказалось, прорвались воды из канализационной сети.

Какое заболевание возникло у детей? Какова дальнейшая тактика?

42. Пострадавший находится в состоянии клинической смерти, но у него есть рана, не осложненная сильным кровотечением.

С чего надо начинать оказание первой медицинской помощи?

43. На дороге лежит не очень опрятный человек средних лет без видимых признаков жизни. Спиртным от него не пахнет, в руке зажата авоська с продуктами, спиртного там тоже нет.

Какую помощь следует оказать в подобной ситуации?

44. Во время прогулки ребенок травмировал колено, довольно обширная рана загрязнена землей. Как оказать первую помощь?

45. При падении мальчик глубоко разрезал пальцы стеклом. Из раны алой струйкой бьет кровь. Как остановить кровотечение?

46. При падении девочка ударилась бедром о ступеньку. Жалуется на боль, растет кровоподтек. Как вы можете облегчить состояние ребенка?

47. Ребенок поскользнулся, упал, ударившись затылком. Вскочил и продолжал играть. После обеда его затошнило, он побледнел.

Связано ли это с травмой? Расскажите о своих действиях.

48. На кисть малыша упал тяжелый предмет. Кисть деформирована, раны нет. Ощущается сильная боль.

Как оказать доврачебную помощь?

49. В выходной день вы отдыхаете у реки. Женщина зовет на помощь: захлебнулся водой и не дышит ребенок. Медработника рядом не оказалось.

Каковы будут ваши действия?

50. Ребенок получил ожог ноги кипятком. Как оказать доврачебную помощь?

51. В жаркий летний день на прогулке вы заметили, что ребенок покраснелся, тяжело дышит, покрылся потом, пульс частый.

Что это за состояние? Как оказать первую помощь?

52. Ребенок жалуется на сильную боль в животе справа внизу, на тошноту, он держит живот в области боли руками.

Что вы предпримете? Можно ли погреть живот?

53. Ребенок испугался выскочившей собаки, резко побледнел, потерял сознание. Пульс редкий, слабый, зрачки расширены.

Что это за состояние? Как оказать первую помощь?

3.15 ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО БЛИЦ ОПРОСА

1. Нужна ли иммобилизация при переломе двух ребер?
2. Что является главным фактором в развитии умирания?
3. Какими путями яды и лекарственные вещества попадают в организм?
4. Какую повязку надо наложить при проникающем ранении грудной клетки?
5. Сколько времени достаточно для развития синдрома длительного сдавления?
6. Опасна ли для жизни взрослого человека потеря 1,5 л крови?
7. Что надо сделать в первую очередь при открытом переломе?
8. Возможна ли транспортировка пострадавшего с подозрением на перелом позвоночника на мягких носилках?
9. Какие ранения живота являются проникающими?
10. Надо ли рекомендовать человеку высморкаться при носовом кровотечении?
11. Чем опасны лекарства для беременной женщины и кормящей мамы?
12. Для чего и когда применяется холод в случае травмы?
13. Каким осложнением опасно ранение крупной вены?
14. Можно ли ставить банки при высокой температуре тела?
15. В каком положении транспортируют пострадавшего с вывихом плеча?
16. В каком положении перевозят пострадавшего с переломом тазовых костей, осложненном повреждением мочевого пузыря?
17. Какова длительность клинической смерти в обычных условиях?
18. Какое условие увеличивает длительность клинической смерти?
19. Имеет ли смысл промывать желудок через сутки после пищевого отравления?
20. Можно ли ставить горчичники при болях в сердце?
21. На какой срок можно накладывать жгут ребенку 10-12 лет в холодное время года?
22. Является ли достоверным признаком перелома боль в месте травмы?
23. Снимет ли интоксикацию при укусе змеи прием водки внутрь?
24. Является ли зараженной рана, в которую попала обычная инфекция?
25. Что такое безвентиляционный вариант реанимации?
26. Есть ли противопоказания для промывания желудка?
27. Какие признаки являются достоверными для биологической смерти?
28. Какие органы являются паренхиматозными?
29. Какие органы являются полыми?
30. Нужно ли накладывать жгут при укусе змеи?
31. Чем опасно отсутствие иммобилизации при переломе кости?
32. Что такое крепитация и можно ли проверять наличие этого симптома?
33. Как и когда проверяют правильность наложения согревающего компресса?

34. Какие ошибки могут быть допущены при наложении жгута?
35. Чем опасно неправильное наложение жгута?
36. Можно ли накладывать жгут на шею?
37. Что представляет собой восстановительная поза и для чего она применяется?
38. Показана ли горячая ванна при возникновении приступа почечной колики?
39. Каковы правила наложения согревающего компресса?
40. Какие признаки являются достоверными для клинической смерти?
41. Надо ли вызвать рвоту перед промыванием желудка при пищевом отравлении?
42. Почему нельзя давать противоболевые средства при резких болях в животе, сопровождающихся другими симптомами раздражения брюшины?
43. Что такое синдром длительного сдавления?
44. Что такое позиционный синдром сдавления?
45. Каковы правила наложения жгута на артерию?
46. Что такое венозный жгут?
47. На какие области на теле нельзя накладывать жгут?
48. Можно ли вызывать рвоту при отравлении уксусной кислотой?
49. Надо ли накладывать повязку после отпадения медицинских пиявок?
50. Что такое симптом «прилипшей пятки» и когда он появляется?
51. Зачем охлаждают конечность после освобождения ее от сдавления?
52. Что такое транспортная иммобилизация?
53. Назовите пять основных правил транспортной иммобилизации.
54. Какие средства применяются для целей иммобилизации?
55. Какие осложнения могут возникнуть при ранениях?
56. Что надо сделать в первую очередь при закрытом переломе?
57. В какое время после травмы применяется тепло?
58. Назовите основные приемы реанимации.
59. Назовите несколько основных принципов оказания неотложной помощи при отравлениях.
60. Какие виды воздействия на организм оказывают лекарства при совместном применении двух и более средств?
61. Назовите виды действия лекарственных веществ на организм.
62. Каковы особенности действия лекарственных веществ при повторном введении их в организм?
63. Какая разница между привыканием и пристрастием к лекарству?
64. Какую повязку можно наложить при переломе челюсти?
65. Что такое прекардиальный удар и для чего его применяют?
66. Сколько времени можно держать жгут у взрослого человека летом?
67. Куда и для чего кладут валик при подготовке к реанимации?
68. Что делать, если транспортировка длительная, жгут дольше держать нельзя, а снимать его опасно?
69. Каковы показания для проведения реанимации?
70. Каковы противопоказания к проведению реанимации?

71. Что надо делать, если при ранении живота в рану выпали петли кишечника?
72. Назовите несколько причин острых отравлений.
73. Чем можно увлажнить внутренний слой согревающего компресса?
74. Какие ошибки возможны при проведении реанимации?
75. Как поступить с ножом, оставленном в ране?
76. Каков основной принцип оказания первой медицинской помощи при вывихе?
77. Можно ли надсекать и прижигать места укусов насекомых или змей?
78. В каких случаях накладывается пращевидная повязка? На какие места?
79. Надо ли обездвиживать конечность, укушенную змеей?
80. Что надо срочно сделать при отравлении угарным газом?
81. Назовите основные признаки внутреннего кровотечения.
82. Какое заболевание может вызвать употребление в пищу недоброкачественных консервов?
83. Как и в каких случаях накладывается повязка Дезо?
84. Можно ли проводить тепловые процедуры при туберкулезе легких?
85. Какое условие отдалает смерть мозга?
86. Какую неотложную помощь надо оказать больному во время приступа печеночной колики?
87. Какие методы раннего выявления туберкулеза вам известны?
88. Что входит в понятие «правила личной гигиены» и почему необходимо их соблюдать?
89. Что надо делать, чтобы члены семьи, в которой есть больной открытой формой туберкулеза, оставались здоровыми?
90. Когда человек может заболеть гепатитом и чем опасно это заболевание?
91. Каковы начальные проявления гепатита?
92. Почему туберкулез называют социальной болезнью? Как часто, по вашему мнению, люди болеют туберкулезом в настоящее время?
93. Какие виды профилактики инфекционных заболеваний вам известны?
94. Какими путями возбудители инфекционных заболеваний попадают в организм человека?
95. Что надо и чего не надо делать, чтобы не заболеть туберкулезом?
96. Чем и почему опасны для здоровья весна и осень?
97. Какие заболевания и почему называют «болезнями грязных рук»?
98. Какие соматические заболевания наиболее распространены в настоящее время и почему?
99. Чем опасно артериальное кровотечение?
100. Чем опасно внутреннее кровотечение?

IV. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа студентов по курсу признана не только закреплять знания, полученные на аудиторных занятиях, но и способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время.

При выполнении плана самостоятельной работы студенту необходимо прочитать теоретический материал не только в учебниках и учебных пособиях указанных в библиографических списках, но и познакомиться с публикациями в периодических изданиях.

Студенту необходимо творчески переработать изученный самостоятельно материал и представить его для отчета в форме реферата или конспекта.

Проверка выполнения плана самостоятельной работы проводится на практических занятиях, индивидуальных занятиях, во время защиты практических работ.

№ п/п	Темы	Кол-во часов	Формы отчетности, сроки
1 семестр – 28 часов			
Безопасность жизнедеятельности			
1	Теоретические основы безопасности человека	4	Ответ на практическом занятии № 1, защита реферата
2	ЧС природного характера	4	Ответ на практическом занятии № 2, защита реферата
3	ЧС техногенного характера	4	Ответ на практическом занятии № 3, защита реферата
4	ЧС социального характера	4	Ответ на практическом занятии № 4, защита реферата
5	Терроризм	4	Ответ на практическом занятии № 4, защита реферата
6	Защита населения от ЧС мирного времени	4	Ответ на практическом занятии № 5, защита реферата
7	Гражданская оборона	4	Ответ на практическом занятии № 5, защита реферата

			ском занятии № 5, защита реферата
2 семестр – 22 часа			
Основы медицинских знаний			
1	Лекарствоведение. Применение лекарственных веществ	2	Ответ на практическом занятии № 1, защита реферата
2	Травматизм. Его профилактика. Кровотечение	2	Ответ на практическом занятии № 2, защита реферата
3	Десмургия	2	Ответ на практическом занятии № 3, защита реферата
4	Закрытые повреждения	2	Ответ на практическом занятии № 4, защита реферата
5	Переломы. Транспортная иммобилизация	2	Ответ на практическом занятии № 5, защита реферата
6	Реанимация	2	Ответ на практическом занятии № 6, защита реферата
7	Острые отравления и ПМП при них	2	Ответ на практическом занятии № 7, защита реферата
8	Биологические и социальные аспекты ЗОЖ	4	Ответ на практическом занятии № 8, защита реферата
9	Роль школы и семьи в сохранении здоровья	4	Ответ на практическом занятии № 9, защита реферата

V. КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ, ВЫНОСИМЫЕ НА ЗАЧЕТ, ЭКЗАМЕН

Вопросы к зачету (семестр 1)

1. Понятие локальной цивилизации, нации, национальной безопасности, национальных интересов.
2. Содержание понятий «безопасность», «угроза», «вызов», «защита» в современной политической науке.
3. Содержание понятий «система международной безопасности», «национально-государственные интересы» и «геостратегический контроль» в современной политической науке.
4. Концепция национальной безопасности Российской Федерации.

5. Важнейшие направления государственной политики Российской Федерации на основе Концепции национальной безопасности РФ.
6. Законодательство в сфере обеспечения национальной безопасности РФ.
7. Общая характеристика проблем безопасности постиндустриальной эпохи.
8. Источники международных опасностей, причины их возникновения.
9. Характеристика международных опасностей, меры их предупреждения.
10. Мировой опыт рационализации и оптимизации деятельности, направленной на обеспечение национальной и международной безопасности.
11. Сферы национальных интересов России.
12. Задачи обеспечения национальной безопасности России.
13. Национально-государственные интересы РФ и условия, определяющие ее безопасность.
14. Характер основных угроз безопасности РФ.
15. Общественные потребности и национально-государственные интересы.
16. Геополитические условия обеспечения безопасности России.
17. Этнический состав и основные конфессии России.
18. Влияние инфраструктуры и уровня социально-экономического развития на национальную безопасность.
19. Понятие «социальная безопасность» и «внутренние угрозы безопасности России».
20. Демографическая обстановка в России.
21. Демографическая обстановка и ее влияние на безопасность государства.
22. Социально-политическая ситуация в РФ «в условиях перехода к демократии и рыночной экономике». Приватизация и обеспечение социальной справедливости.
23. Экономическая, энергетическая и финансовая безопасность.
24. Продовольственная безопасность в стране и в мире.
25. ООН как система глобальной международной безопасности.
26. Национальные и международные органы и средства защиты и укрепления безопасности.
27. Международные террористические и преступные организации как фактор нестабильности.
28. Вредные и опасные факторы среды обитания и их характеристика.
29. ЧС мирного времени: причины, классификация, источники, поражающие факторы, фазы течения.
30. ЧС техногенного характера: понятие, классификация, причины, фазы течения, возможные последствия.
31. Основные особенности опасных химических веществ. АХОВ, определение понятия, применение в народном хозяйстве, пути попадания в организм.
32. Хлор, аммиак, ртуть, формальдегид, фенол, тяжелые металлы: физико-химические свойства. Симптомы отравления, оказание неотложной помощи и профилактика отравлений.
33. Средства бытовой химии: правила применения, симптомы отравления, профилактика.

34. ХОО: классификация. Авария на ХОО: причины, поражающие факторы, последствия. АСДНР в очаге химического заражения.

35. Подготовка к возможной аварии на ХОО. Алгоритм безопасного поведения во время и после ЧС.

36. Радиационная авария: определение понятия, причины, поражающие факторы, последствия.

Проведение АСДНР в районе бедствия.

37. Ионизирующие излучения: определение понятия, виды и сравнительная характеристика. Общее понятие о воздействии РВ и ИИ на организм человека.

38. Факторы, влияющие на степень поражения человека ионизирующими излучениями. Лучевая болезнь: определение понятия, классификация, причины, симптомы. Общие принципы лечения.

39. Действия населения при оповещении о радиационной ЧС. Правила поведения в зоне радио- активного загрязнения местности. Защита населения и территорий при радиационных ЧС. Особенности ведения АСДНР.

40. Потенциально опасные ГТС. Чрезвычайные ситуации на гидротехнических сооружениях: причины, поражающие факторы и последствия аварии на ГТС.

41. Катастрофическое затопление местности: определение понятия, причины, последствия.

42. Аварии на КЭС. Электроэнергетическая авария: причины, опасность, последствия. Повышение устойчивости работы электрических сетей.

43. Правила безопасного обращения с электрическими приборами и оборудованием. Электротравма: признаки, оказание неотложной помощи.

44. Аварии на водопроводной и канализационной системах: причины, опасность, последствия. Повышение устойчивости работы.

45. Аварии на тепловых сетях: причины, последствия, действия населения при отключении теплоснабжения. Повышение устойчивости работы тепловых сетей.

46. Аварии с утечкой магистрального газа: опасность, возможные последствия. Признаки отравления бытовым газом, оказание неотложной помощи, профилактика. Правила безопасного поведения при эксплуатации газовых приборов.

47. Обрушение зданий и сооружений: причины, способствующие условия, последствия. Действия при угрозе обрушения и поведение в завале. Проведение АСДНР на месте обрушения.

48. Травматический шок, синдром длительного сдавления: определение понятий, признаки, оказание неотложной помощи на месте происшествия. Другие травмы, сопутствующие обрушению сооружений.

49. Пожары и взрывы на объектах экономики: причины, способствующие условия, поражающие факторы, последствия.

50. Пожары в жилых зданиях. Особенности пожаров в домах повышенной этажности.

51. Противопожарная защита жилых и производственных помещений. Пожарная сигнализация. Первичные средства и автоматизированные системы тушения пожаров. Противопожарная профилактика.

52. Компьютер и здоровье. Влияние компьютера на орган зрения и опорно-двигательный аппарат пользователя. Ребенок и компьютер. Безопасность рабочего места. Профилактика «компьютерных» заболеваний.

53. Коллективные и индивидуальные средства защиты населения в условиях ЧСТ. Защитные сооружения ГО: виды, назначение; правила поведения укрываемых лиц в защитном сооружении.

54. Средства индивидуальной защиты населения (табельные и подручные). СИЗод, СИЗ глаз и лица, защитная одежда и обувь.

55. Эвакуация как основной способ защиты населения в военное время и в условиях ЧС. Планирование эвакуационных мероприятий. Эвакоорганы. Порядок проведения эвакуации. Виды обеспечения эвакуационных мероприятий.

56. АСДНР. Особенности организации работ при химическом и радиационном загрязнении территории. Проведение работ в зоне затопления территории и на месте обрушения сооружения.

Вопросы к экзамену (семестр 2)

1. Здоровье: определение понятия, виды; факторы, укрепляющие здоровье, и факторы риска. Состояние здоровья взрослых и детей в настоящее время.

2. Первая медицинская помощь: определение понятия, значение ПМП, задачи и правила оказания ПМП. Особенности оказания ПМП детям.

3. Травмы. Травматизм: определение, виды. Меры профилактики травм и ПМП при них. Характеристика детского травматизма: виды, возрастно-половые и сезонные особенности; особенности течения травм у детей и оказание им ПМП.

4. Закрытые повреждения: ушиб, растяжение и разрыв связок, вывих, перелом, закрытые повреждения органов грудной клетки, брюшной полости и мозга. Симптомы, оказание ПМП.

5. Травматический шок: фазы течения, признаки, оказание помощи; особенности у детей. Синдром длительного сдавления тканей: определение, периоды, степени тяжести. Алгоритм оказания ПМП.

6. Открытые повреждения-раны: определение, признаки, классификация, основные осложнения; понятие об асептике и антисептике, порядок оказания первой помощи раненым.

7. Кровотечение: определение, классификация; виды остановки кровотечения; способы временной остановки кровотечения.

8. Транспортная иммобилизация: общие сведения, показания, основные правила и средства. Транспортная иммобилизация при повреждениях различных частей тела.

9. Реанимация: определение понятия; гипоксия как главный фактор умирания. Виды смерти, признаки. Показания к реанимации. Противопоказания. Подготовка. Правила и техника непрямого массажа сердца и ИВЛ «изо рта в рот (нос)». Ошибки и контроль реанимации.

10. Применение лекарственных средств: определение доброкачественности лекарства, пути введения и выведения из организма; виды действия при повторном введении одного лекарства и при сочетании двух или нескольких.

11. Подкожные и внутримышечные инъекции: инструменты; подготовка рук и кожи; места и техника уколов; ошибки, погрешности и осложнения инъекций. Профилактика осложнений.

12. Аллергические реакции на введение лекарств. Анафилактический шок: симптомы, течение, неотложная помощь.

13. Общий уход за взрослыми и детьми при заболеваниях и повреждениях: определение понятия и значение. Элементы ухода за больными (термометрия, характеристика и методика определения пульса и дыхания; измерение артериального давления, применение грелки, пузыря со льдом, согревающих компрессов, пиявок: показания, противопоказания, техника).

14. Ишемическая болезнь сердца: формы, причины, симптомы, оказание неотложной помощи.

15. Сердечная астма и отек легких: причины, симптомы, оказание неотложной помощи.

16. Обморок: причины, симптомы. Оказание неотложной помощи.

17. Коллапс, его проявления, причины. Оказание неотложной помощи.

18. Гипертонический криз: симптомы и основные меры доврачебной помощи.

19. Основные признаки вегетосудистой дистонии.

20. Инсульты: виды, причины, симптомы, оказание неотложной помощи.

21. Бронхит с астматическим компонентом: симптомы, течение. Оказание первой помощи.

22. Бронхиальная астма: причины, условия возникновения, симптомы, доврачебная помощь.

23. Профилактика болезней органов дыхания у школьников.

24. Пневмония: причины, симптомы, течение, лечение, профилактика.

25. Ложный круп: причины, признаки, неотложная помощь.

26. Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки: причины, симптомы, осложнения, доврачебная помощь.

27. Энтероколит: причины, симптомы, оказание неотложной помощи.

28. Печеночная колика: причины, признаки, оказание неотложной помощи.

29. Острый панкреатит: причины, симптомы, профилактика. Оказание неотложной помощи во время приступа.

30. Острый нефрит: причины, симптомы, профилактика. Осложнения.

31. Почечная колика: причины и факторы, способствующие ее возникновению, признаки. Доврачебная помощь.

32. Сахарный диабет: причины, симптомы, осложнения, лечение.

33. Диабетическая (гипергликемическая) кома: причины возникновения, признаки, доврачебная помощь.

34. Гипогликемическое состояние: причины, симптомы, оказание помощи.

35. Пути передачи инфекции и распространения ее в организме.

36. Дезинфекция: определение, виды, вещества и способы осуществления.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Государственное образовательное учреждение высшего
профессионального образования
«ГОРНО-АЛТАЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Психолого-педагогический факультет

Кафедра Безопасности жизнедеятельности, анатомии и физиологии.

«СОГЛАСОВАНО»

Декан ГФ

_____ А.В. Бондаренко

« ____ » _____ 200__г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по УР

_____ О.А. Гончарова

« ____ » _____ 200__г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«Основы безопасности жизнедеятельности и медицинских знаний»
по специальности 050720 «Физическая культура»

Составитель:

старший преподаватель

Назарова Г.В.

Зав. кафедрой основ медицинских знаний, охраны здоровья и
безопасности жизнедеятельности

д.м.н., профессор

Михайлова С.А.

Горно-Алтайск, 2008 г.