

## Глава1 Зачем

Первое что требуется это определить что город нужно покидать. Конечно определить это вовремя не удастся. Но если вы поймете это раньше других шансов благополучно покинуть город увеличатся.

Первый вопрос который возникает: а зачем собственно нужно покидать такой теплый и благоустроенный город. Ответ прост – совершенно незачем, сейчас.

Но наша инфраструктура особенно городская настолько уязвима, что при ее крахе человеку в городе не выжить, во всяком случае большинству. Ведь город не производит продуктов, постоянно требует энергию как электрическую так и топливо, плюс непрерывная поставка воды обслуживание канализации. А теперь представьте что пропадет хотя бы один из пунктов.

Итак представим что город заблокирован от поставок продовольствия. День первый все хорошо. День второй из магазинов начинают пропадать наиболее популярные продукты, хотя хлеб и молоко есть, из запасов на заводе но цены увеличатся вдвое. День третий продукты исчезают цены растут, правительство говорит все хорошо скоро все привезут. День четвертый паника из магазинов скупают все съедобное по бешеным ценам. День пятый еды в магазинах нет. День шестой, седьмой и восьмой. Забастовки и митинги голодных людей. День девятый толпа обращает свой взор на продовольственные магазины и склады, вдруг что осталось, погромы и грабеж магазинов, складов богатых домов, кто-то под шумок начал грабить ювелирную лавку и понеслось анархия. Еще дня через два голодная толпа разделится на тех кто ищет и ест животных голубей крыс кошек собак. И на тех кто ищет тех людей у которых есть что есть отбирая силой. Пройдет еще неделя и начнется людоедство. Люди будут умирать от голода вначале дети и старики потом все.

Другой вариант отключают воду, всю перестают откачивать канализацию. Первый и второй день из магазинов исчезает вся жидкость, которую можно пить. Нечистоты с домов выливают на улицу. Еще пару дней и люди начинают пить воду из каналов и рек на улицах вонь грязь. Начинают травиться, инфекционные болезни, дизентерия, тиф, лихорадка, смерть от болезней, переполненные больницы, но что могут врачи без чистой воды. Люди начинают умирать один за одним, кругом стоит невыносимая вонь, эпидемии.

Отсутствие электричества и топлива приведет, остановки накачивающей гидросистемы, продукты будут портиться и исчезнет водопровод, хотя само по себе опасно только зимой люди будут замерзать в первые несколько дней сожгут все что горит, а потом все.

А если все сразу. Конечно осознав что положение безвыходно люди побегут из города, но уже будет поздно. Сложно уйти далеко когда ты не ел три дня и еды у тебя нет, сложно уйти когда в глазах темнеет от обезвоживания, или сложно уйти но обмороженных ногах. Будет уже поздно. И не надейтесь на транспорт на выездах из города будут такие пробки и толпы, что там не то что проехать пройти не сможете, и обязательно найдутся те кто воспользовавшись положением будет грабить и мародерствовать. А самое страшное что идущая мимо толпа не вмешается когда вас будут грабить или убивать.

Но многие из вас скажут, а как это все может произойти ведь всегда все было хорошо. Это у вас все было хорошо, но мир меняется а современное человечество слишком уязвимо ведь 50% его живут в городах и не могут самостоятельно добыть пищу (сходить в супермаркет не считается). А произойти может, что угодно. Война, обычная химическая, атомная, природная катастрофа, извержение вулкана, землетрясение, наводнение, эпидемия, авария на химическом заводе, взрыв на атомной электростанции, восстание, массовые волнения вызванные чем либо.

Помните если вы вовремя среагируете вы и ваши близкие выживут, конечно можно надеется на государство, но история говорит что это не всегда оправданный случай.

Выше приведены примерные сроки развития событий, и помните все что обещает государство по срокам надо умножать на три, если сказали что вас эвакуируют через неделю значит возможно за вами придут через три.

## Глава 2 С чем и куда

Что ж теперь представим что что-то случилось. Конечно каждая ситуация имеет свои особенности, об этом в следующей главе, но много общее. И так первый вопрос что взять?

Учитывайте что нагрузка должна быть такой чтобы вы могли с ней пройти многие километры.

Вот примерная таблица сколько может нести в среднем человек, ниже таблицы модификаторы к ней.

Возраст	Вес в кг
Дети до 4 лет	Их самих нести независимо от модификаторов
Дети до 8 лет	0 независимо от модификаторов
Подростки до 12	7
Подростки до 16	10
Подростки до 22	15
Взрослый до 35	20
Средний возраст до 50	20
Пожилой до 60	10
Преклонный выше 60	5 независимо от модификаторов хотя здесь индивидуально

Таблица модификаторов

Хорошая физическая форма (нормальный вес выносливость сила)	+5кг
Плохая физическая форма (дистрофия ожирение слабая виз подготовка болезнь)	-5кг
Женский пол	-5кг
Нести придется в руках неудобно	-5кг
Нести в сумках	0кг
Нести в рюкзаке типа мешок	+5кг
Нести в туристическом рюкзаке с жесткой спиной (только если нет вещей в руках)	+10кг
Нести в туристическом рюкзаке с жесткой спиной (если есть вещей в руках)	+7кг

\*Превышать норму если вы не имеете опыта ходьбы с грузом по 5-6 часов, более чем на 5 кг не рекомендуется.

\*\*Перегрузка на 5 кг считается нормой ибо 5 кг это вода а еще 5 кг это еда а они имеют свойство заканчиваться.

1 Деньги и документы – возьмите деньги и документы удостоверяющие личность вас и ваших детей.

2 Одежда и обувь – конечно все зависит от времени года, но все равно помните, что ночью холодней, и что неизвестно когда вы вернетесь. Ниже приведен список одежды

в котором можно передвигаться до -10 и стационарно находится в -20. Что-то на вас что то в запас.

Белье – Лучше теплое. Два или три комплекта.

Носки – Три пары, как минимум одна пара должна быть теплой.

Брюки – Девушки сразу забудьте про юбки. Идеальный вариант хороший камуфляж, подойдут и джинсы, в крайнем случае плотные штаны где основа хлопок. Две штуки.

Подштанники или колготки теплые. Одни.

Майка – лучше тельняшка, теплая майка хлопок. Две штуки.

Свитер – Лучше чисто шерстяной но подойдет любая теплая вещь. Один.

Курка верхняя осенняя – Камуфляжная, спецовка, плотная осенняя куртка. Одна

Шапочка – Обычная вязанная. Одна.

Ветро-водозащитный костюм - Спец костюм, пончо, военный плащ, обычный непромокаемый плащ, полиэтиленовая накидка (лучше несколько), хотя бы зонтик. Одна штука.

Перчатки – тонкие с утеплением. Одна пара.

Обувь – лучше берцы но к ним надо привыкать, и надевайте их всегда на двое носок, сапоги кирзовые либо обычные но без каблуков, утепленные ботинки. Две пары

3 Рюкзак – чем больше тем лучше но не более 120 литров. Обычные туристические вполне подойдут. Никаких вещей в руках а то вы далеко не уйдете. Часть вещей можно подвязывать к нему.

4 Туристическое снаряжение – различные вещи для приготовления пищи, ночевки, разведения огня и ориентирования

Спальные принадлежности – коврик туристический + спальный мешок, одеяло палатка или тент. Вместо спальника можно взять набор зимней одежды на сендепеме куртка штаны.

Принадлежности для еды – котелок, кружка, миска ложка Желательно все металлическое.

Нож – Лучше охотничий, можно кухонный в крайнем случае складной.

Инструменты – мини лопатка, топорик.

Компас – любой

Карта – топографическая, но на крайний случай сгодится и автомобильный атлас

Спички, зажигалка – 5 штук отдельно упакованная каждая в целлофан.

5 Оружие – если у вас есть огнестрельное пневматическое и боеприпасы к нему.

6 Ремонтный набор – Мелкие вещи для ремонта. Кусок вязальной проволоки, клей, нитки, лезвие, кусок толстого полиэтилена, большую и маленькую иголку.

7 Аптечка – нижеприведенный набор стандартный для длинных туристических походов\*. Но в нем увеличено: количество перевязочных средств, противовоспалительных, антибиотиков, обезболивающих, обеззараживающих и кишечных.

йод (раствор 5% спиртовой) 5 фл.

зеленка (раствор 5% спиртовой) 2 фл.

перекись водорода 2 фл.

вата (Амелия 100 гр.) 3 уп.

Ватные палочки (100 шт.) 100 шт.

бинт медицинский стерильный (5м X 10см) 10 шт.

бинт медицинский нестерильный (5м X 10см) 10 шт.

бинт эластичный медицинский трубчатый нестерильный (№1) 4 шт.

бинт эластичный медицинский трубчатый нестерильный (№3) 4 шт.  
бинт эластичный медицинский трубчатый нестерильный (№6) 4 шт.  
лейкопластырь бактерицидный 100 шт.  
лейкопластырь (5м X 1см) 2 шт.  
лейкопластырь (5м X 3см) 2 шт.  
лейкопластырь (5м X 5см) 2 шт.  
жгут кровоостанавливающий 1 шт.  
термодинамические пакеты 10 шт. (гипотермические)  
Салфетка антисептическая спиртовая (14 X18) 10 шт.  
Шприц одноразовый 5мл, с иглой 6 шт.  
Перчатки медицинские 4 п.  
Анальгин (10т. по 0,5гр.) 5 уп.  
Спазган 5 уп. - спазмолитик  
Но-шпа (40мг. №20) 5 уп.  
Антибиотик в таблетках любой 10уп.  
Активированный уголь 10 уп. - от отравлений  
Левомецетин 2 уп. -> или Полимиксин-М  
Ортофен 2,5% по 3мл. 4 амп. - обезболивающее  
Аспирин 10 уп. - противовоспалительное  
Валидол 5 уп. - сердечное  
Нитроглицерин (таблетки) 4 уп. - сердечное  
Корвалол 2 фл. - средство при стрессовых реакциях  
Супрастин 5 уп. - антиаллергический препарат  
Тауфон (капли при попадании инородных тел) 2 шт.  
Альбуцид (сульфацил-натрия 20%) 2 шт.  
Троксевазин 2 т. - мазь  
Преднизолон 2 т. (мазь от укусов змей, нанести на место укуса)  
Олазол (аэрозоль) 2 ф. - от ожогов  
Таблетки для обеззараживания воды 10 уп.  
+термометр медицинский, , лезвие от безопасной бритвы, маленькие ножницы

8 Полезные вещи – список очень полезных вещей.

Радио приемник – средство узнавания новостей, чем меньше он будет тем лучше  
желательно с наушниками так экономятся батарейки

Увеличительное стекло – И занозу достать и костер разжеч

Рация – гражданская обыкновенная

Набор рыболовный – (Леска моток, крючки, грузила, поплавков не обязательно он  
легко заменяется)

Бинокль или монокуляр

9 Еда – список еды на две недели.

Основной продукт Крупа 5 кг лучше Гречка но подойдет и рис, пшено, овсянка.  
Калорийность крупы колеблется где-то около 350 ккал. Взрослому человеку надо от 1500  
до 2500ккал в день в зависимости от нагрузки.

Орехи и сухофрукты 1 -2 кг являются дополнительным источников витаминов и  
микроэлементов

Мука 1 килограмм – Высоко калорийна только за счет углеводов, рекомендуется  
виде жаренных лепешек, в случае повышенных нагрузках.

Сушенное мясо сало, твердый сыр в воске, на крайний случай консервы. 2кг  
(учтите что консервы гораздо тяжелее и 2 кг хватит на гораздо меньший срок)

Чай кофе, пригодится и скрасит ваше время, также полезен как тонизирующие.

Какао сладкий растворимый – отличный допинг при переутомлении.

Соль 0.5кг – отличное средство заготовки продуктов впрок  
Специи – Скрасят ваше однообразное питание рекомендую душистый перец корицу.

Лимонная кислота – если ее раствором промыть пищу то она будет дольше хранится.

Все что сможете унести из еды и что не пропадет в первые три дня чтобы дополнить ваш рацион.

Вода пять литров.

И так вот вещи но куда бежать, все зависит от ситуации если она локальная то к ближайшим родственникам, друзьям в другом городе или в лес к реке что бы переждать если есть шанс на возвращение. Если все глобально то как можно дальше от источника проблемы в глушь.

Есть несколько способов покинуть город, лучший заранее.

С другими беженцами, оденьтесь по небрежной положите свой крутой туристический рюкзак в мешок из под картошки и прилепите к нему пару веревок оденьте поверх старую одежду, и испачкайтесь. Так вы будете меньше привлекать внимание и желание у вас что-нибудь отобрать. При первой возможности отделяйтесь от толпы и уходите в нужном вам направлении

Скрытно, лучше также одеться а на рюкзак сделать чехол из мешка, далее продумайте маршрут, до выхода из города через мало приметные не посещаемые объекты, овраг, лог, заросшие парки, вдоль заросших рек, через частный сектор или огороды, колхозы.

## **Глава 3 Особенности ЧС**

### **Химическая и атомные аварии**

#### **ОПИСАНИЕ ГАЗОВ**

ХЛОР - при нормальных условиях газ желто-зеленого цвета с резким раздражающим специфическим запахом. При обычном давлении затвердевает при 101°С и сжижается при 34°С. Тяжелее воздуха примерно в 2,5 раза. Вследствие этого стелется по земле, скапливается в низинах, подвалах, колодцах, тоннелях. При выходе в атмосферу дымит, заражает водоемы. Поражает легкие, раздражает слизистые и кожу. Первые признаки отравления резкая загрудинная боль, резь в глазах, слезоотделение, сухой кашель, рвота, нарушение координации, одышка. Соприкосновение с парами хлора вызывает ожоги слизистой оболочки дыхательных путей, глаз, кожи. Воздействие в течение 30 60 мин при концентрации 100 200 мг/м<sup>3</sup> опасно для жизни. Если все-таки произошло поражение хлором, пострадавшего немедленно выносят на свежий воздух, тепло укрывают и дают дышать парами спирта или водки. При поражении хлором, чтобы смягчить раздражение дыхательных путей, следует дать вдыхать аэрозоль 0,5%-го раствора питьевой соды. Полезно также вдыхать кислород. Кожу и слизистые промывать 2%-м содовым раствором не менее 15 мин. Из-за удушающего действия хлора пострадавшему передвигаться самостоятельно нельзя. Транспортируют его только в лежачем положении. Если человек перестал дышать, надо немедленно сделать искусственное дыхание методом «изо рта в рот».

АММИАК - при нормальных условиях бесцветный газ с характерным резким запахом («нашатырного спирта»), почти в два раза легче воздуха. При выходе в атмосферу дымит.

При обычном давлении затвердевает при температуре  $-78^{\circ}\text{C}$  и сжижается при  $-34^{\circ}\text{C}$ . С воздухом образует взрывоопасные смеси в пределах 15–28 объемных процентов. Вызывает поражение дыхательных путей. Признаки: насморк, кашель, затрудненное дыхание, удушье, учащается сердцебиение, нарастает частота пульса. Пары сильно раздражают слизистые оболочки и кожные покровы, вызывают жжение, покраснение и зуд кожи, резь в глазах, слезотечение. При соприкосновении жидкого аммиака и его растворов с кожей возникает обморожение, жжение, возможен ожог с пузырями, изъязвления. Если поражение аммиаком все же произошло, следует немедленно вынести пострадавшего на свежий воздух. Транспортировать надо в лежачем положении. Необходимо обеспечить тепло и покой, дать увлажненный кислород. При отеке легких искусственное дыхание делать нельзя. **ВНИМАНИЕ ПАРЫ АМИАКА НЕ ФИЛЬТРУЮТСЯ ПРОТИВОГАЗАМИ.** При поражении аммиаком пострадавшему следует дышать теплыми водяными парами 10%-го раствора ментола в хлороформе, дать теплое молоко с боржомом или содой. При удушье необходим кислород, при спазме голосовой щели – тепло на область шеи, теплые водяные ингаляции. Если произошел отек легких, искусственное дыхание делать нельзя. Слизистые и глаза промывать не менее 15 мин водой или 2%-м раствором борной кислоты. В глаза закапать 2–3 капли 30%-го раствора альбуцида, в нос – теплое оливковое, персиковое или вазелиновое масло. При поражении кожи обливают чистой водой, накладывают примочки из 5%-го раствора уксусной, лимонной или соляной кислоты.

**СИНИЛЬНАЯ КИСЛОТА** – это цианистый водород, цианисто-водородная кислота бесцветная прозрачная жидкость. Она обладает своеобразным дурманящим запахом, напоминающим запах горького миндаля. Температура плавления  $-13,3^{\circ}\text{C}$ , кипения  $+25,7^{\circ}\text{C}$ . При обычной температуре очень летуча. Ее капли на воздухе быстро испаряются: летом в течение 5 мин, зимой – около 1 ч. С водой смешивается во всех отношениях, легко растворяется в спиртах, бензине. Отравление возникает независимо от экспозиции. Средством первой помощи при желудочных отравлениях синильной кислотой и ее солями служит возможно быстрое возбуждение рвоты и прием внутрь 1%-го раствора гипосульфита натрия

**СЕРОВОДОРОД** – бесцветный газ с резким неприятным запахом. Сжижается при температуре  $60,3^{\circ}\text{C}$ . Плотность при нормальных условиях составляет примерно 1,7, т.е. более чем в полтора раза тяжелее воздуха. Поэтому при авариях скапливается низинах, подвалах, тоннелях, первых этажах зданий.

Сероводород опасен при вдыхании, раздражает кожу и слизистые оболочки. Первые признаки отравления: головная боль, слезотечение, светобоязнь, жжение в глазах, металлический привкус во рту, тошнота, рвота, холодный пот. Для обеззараживания используют известковое молоко, раствор соды или каустика. В случае поражения сероводородом непосредственно в зоне заражения обильно промывают глаза и лицо водой, надевают противогаз или ватно-марлевую повязку, смоченную содовым раствором и немедленно покидают район аварии. За зоной заражения с пораженного снимают противогаз, освобождают от стесняющей дыхание одежды, согревают, дают теплое питье (молоко с содой, чай), обеспечивают покой. В глаза закапывают по 2–3 капли 0,5%-го раствора дикаина или 1%-го раствора новокаина с адреналином, после чего накладывают примочки с 3%-м раствором борной кислоты. По возможности больного помещают в темное помещение или надевают ему светозащитные очки. Проводится ингаляция кислородом, при остановке дыхания – обязательна искусственная вентиляция легких.

Следует помнить, что кислород, особенно применяемый под давлением, или чистый кислород при нормальном давлении способен привести к развитию отека легких. Поэтому

предпочтительнее давать для вдыхания кислородно-воздушную смесь с содержанием кислорода не менее, но и не более 50-60%.

#### АВАРИЯ НА АЭС ВЫБРОС РАДИОАКТИВНОГО ГАЗА

Изолируем, по-возможности, жилье от прямого поступления наружного, уличного воздуха (плотно закрываем двери, форточки, перекрываем вентиляционные вытяжные решетки (чтобы не провоцировать подсос воздуха снаружи), закрываем печные вьюшки, щели в оконных рамах заклеиваем. Делаем запас питьевой воды (в канистрах, в ведрах с крышками и т.п.). Продукты питания помещаем в пластиковые пакеты, если есть возможность - в двойные. "Изолируем", защищаем себя от прямого контакта с окружающей средой, готовим средства для этого, особенно на случай эвакуации. Действуем обдуманно. Используем все подручные средства, помня, что дополнительная одежда с уплотненными манжетами, перчатки и резиновые сапоги уменьшают загрязнение кожных покровов тела. Особенное внимание - защите органов дыхания. Характеристики предметов бытового назначения, которые могут быть использованы для этого в качестве простейших респираторов (фильтрующих воздух защитных повязок, перекрывающих рот и нос), представлены в таблице

Таблица

Эффективность предметов бытового назначения, используемых для экстренной защиты органов дыхания

Предмет	Число слоёв	Защитная эффективность
Мужской хлопчато-бумажный платок	8 1	9 1,4
Тот же платок, но смятый в комок	-	8,5
Тот же платок, влажный	1	3,0
Туалетная бумага	2	12
Махровое банное полотенце	2	4.0
Хлопчатобумажная рубашка	2	3.0
Та же рубашка, влажная	1	3,0

Оценка видов радиационного воздействия показывает, что основной вклад в дозу облучения населения на первом этапе после радиационной аварии (от 0,5 ч до 1 сут) вносит поступление внутрь организма радиоактивных веществ с вдыхаемым воздухом (в основном радионуклидов йода). По этой оценке доза внешнего облучения всего тела от проходящего радиоактивного облака на местности будет примерно в 100 раз меньше, чем доза облучения щитовидной железы от ингаляции радиоактивного йода. Доза на

цитовидную железу существенно снижается при профилактическом приеме внутрь препаратов стабильного йода. Если у вас нет йодо содержащих продуктов то можно их приготовить из обычного аптечного йода для этого 3-4 капли разведите в стакане молока или стакане воды с небольшим количеством крахмала. **ВНИМАНИЕ ПРИЕМ ВНУТОРЬ СИРТОВОГО РАСТВОРА ЙОДА МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ ОЖОГ ЖЕЛУДКА И ОТРАВЛЕНИЕ.**

Далее следует определить направление ветра и собравшись двигаться перпендикулярно ему как можно быстрее. Детей лучше нести на руках так они меньшую дозу получат от земли.

#### ДОИРОВКА В РЕНГЕНАХ

Дозы облучения	Признаки поражения
50	Признаков поражения нет
100	При многократном облучении (10 - 30 суток) внешних признаков нет. При остром (однократном) появляются признаки лучевой болезни I степени
200	При многократном в течении 3 месяцев внешних признаков нет. При остром (однократном) появляются признаки лучевой болезни I степени
300	При многократном - первые признаки лучевой болезни. При остром облучении - лучевая болезнь II степени. В большинстве случаев можно выздороветь
400-700	Лучевая болезнь III степени. Головная боль, температура, слабость, тошнота, рвота, понос, кровоизлияние внутрь, изменение состава крови. При отсутствии лечения - смерть.
Более 700	В большинстве случаев смертельный исход
Более 1000	Молниеносная форма лучевой болезни, гибель в первые сутки

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

- 1 Фильтрующие устройства (противогаз респиратор)
- 2 портативный газоанализатор
- 3 дозиметр

#### Наводнение

Опасность возникновения затопления низинных районов происходят при разрушении плотин, дамб и гидроузлов. Непосредственную опасность представляет стремительный и мощный поток воды, вызывающий поражения, затопления и разрушения зданий и сооружений. Жертвы среди населения и различные нарушения происходят из-за большой скорости и все сметающего на своем пути огромного количества бегущей воды. Высота и скорость волны прорыва зависят от размеров разрушения гидросооружения и разности высот в верхнем и нижнем бьефах. Для равнинных районов скорость движения волны прорыва колеблется от 3 до 25 км/ч, в горной местности доходит до 100 км/ч. Значительные участки местности через 15 - 30 мин. обычно оказываются затопленные слоем воды толщиной от 0,5 до 10 м. и более. Время, в течении которого территории могут находиться под водой, колеблется от нескольких часов до нескольких суток.

Следует найти плав-средство и двигаться в сторону возвышенности.

К тонущим подплывать лучше со спины. Приблизившись взять его за голову, плечи, руки, воротник, повернуть лицом вверх и плыть к берегу, работая свободной рукой и ногами.

При наличии лодки приближаться к терпящему бедствие следует против течения, при ветреной погоде против ветра и потока воды. Вытаскивать человека из воды лучше всего



со стороны кормы. Доставив его на берег, немедленно приступить к оказанию первой медицинской помощи.

### **Глобальный пожар**

Двигаться следует не только по дорогам, а также вдоль речек и ручьев, а порой и по самой воде. Рот и нос желательно прикрыть мокрой ватно-марлевой повязкой, платком, полотенцем. Двигать надо не от пожара а под углом 90 – 60 градусов к направлению от огня иначе он вас все равно догонит.

### **Сильный ураган**

Гидрометеослужба за несколько часов, как правило, подает штормовое предупреждение. Следует закрыть двери, чердачные помещения, слуховые окна. Стекла заклеить полосками бумаги или ткани. С балконов, лоджий, подоконников убрать вещи, которые при падении могут нанести травмы людям. Выключить газ. Подготовить аварийное освещение фонари, свечи. Радиоприемники и телевизоры держать постоянно включенными: могут передать различные сообщения и распоряжения. Из легких построек людей перевести в прочные здания. Остерегайтесь ранения стеклами и другими разлетающимися предметами. Если Вы оказались на открытой местности, Лучше всего укрыться в канаве, яме, овраге, любой выемке: лечь на дно и плотно прижаться к земле.

### **Землетрясение**

Если первые толчки Вас застали дома (на первом этаже), надо немедленно взять детей и как можно скорее выбежать на улицу. В Вашем распоряжении не более 15 - 20 сек. Тем, кто оказался на втором и последующих этажах, встать в дверных и балконных проемах, распахнув двери и прижав к себе ребенка. Или чтобы не пораниться кусками штукатурки, стекла, посуды, картин, светильников, спрячьтесь под стол, кровать, в платяной шкаф, закрыв лицо руками. Можно воспользоваться углами, образованными капитальными стенами, узкими коридорами внутри здания, встать возле опорных колон, т.к. эти места наиболее прочны. Здесь больше шансов остаться невредимым. Ни в коем случае не прыгать из окон и с балконов. Как только толчки прекратятся, немедленно выйти на улицу, подальше от здания, на свободную площадку. Категорически запрещается пользоваться лифтом. ас на улице, немедленно отойдите дальше от зданий, сооружений, заборов и столбов они могут упасть и придавить Вас. Помните, после первого могут последовать повторные толчки. Будьте готовы к этому сами и предупредите тех, кто рядом. Этого можно ожидать через несколько часов, а иногда и суток. Не приближайтесь к предприятиям, имеющим воспламеняющиеся, взрывчатые и аварийно химически опасные вещества. Не стойте на мостах. Не прикасайтесь к проводам они могут оказаться под током. В момент разрушения опасность представляют также разлетающиеся кирпичи, стекла, карнизы, украшения, дорожные знаки, столбы. Почти всегда землетрясения сопровождаются пожарами, вызванными утечкой газа или замыканием электрических проводов.

### **Ядерный взрыв**

#### **КОРОТКО ОБ ОСНОВНЫХ ПАРАЖАЮЩИХ ЭФЕКТАХ ЯДЕРНОГО ВЗРЫВА ТЕПЛОВОЕ ИЗЛУЧЕНИЕ**

Источником СИ является светящаяся область взрыва, состоящая из нагретых до высокой температуры паров и воздуха. СИ распространяется практически мгновенно и длится в зависимости от мощности ядерного боеприпаса (20-40 секунд). Однако не смотря на кратковременность своего воздействия эффективность действия СИ очень высока. СИ составляет 35% от всей мощности ядерного взрыва. Энергия светового излучения поглощается поверхностями освещаемых тел, которые при этом нагреваются.

Температура нагрева может быть такой, что поверхность объекта обуглится, оплавится, воспламенится или объект испарится. Яркость светового излучения намного сильнее солнечного, а образовавшийся огненный шар при ядерном взрыве виден на сотни километров

Единственный способ защиты это во время взрыва находится в тени относительно вспышки взрыва и не смотреть на него.

### ПРОНИКАЮЩАЯ РАДИАЦИЯ

Проникающая радиация не однородна. Положительно заряженный компонент получил название альфа-лучей, отрицательно заряженный – бета-лучей и нейтральный – гамма-лучей. Поток ядерного взрыва представляет собой поток альфа, бета, гамма излучений и нейтронов. Поток нейтронов возникает вследствие деления ядер радиоактивных элементов. Альфа-лучи представляют собой поток альфа-частиц (дважды ионизированных атомов гелия), бета-лучи – поток быстрых электронов или позитронов, гамма-лучи – фотонное (электромагнитное) излучение, по своей природе и свойствам не отличающееся от рентгеновских лучей. При прохождении проникающей радиации через любую среду ее действие ослабляется. Излучение разных видов оказывают неодинаковое воздействие на организм, что объясняется разной их ионизирующей способностью. Так альфа-излучения, представляющие собой тяжелые имеющие заряд частицы, обладают наибольшей ионизирующей способностью. Но их энергия, вследствие ионизации, быстро уменьшается. Поэтому альфа-излучения не способны проникнуть через наружный (роговой) слой кожи и не представляют опасности для человека до тех пор, пока вещества, испускающие альфа-частицы не попадут внутрь организма. Бета-частицы на пути своего движения реже сталкиваются с нейтральными молекулами, поэтому их ионизирующая способность меньше, чем у альфа-излучения. Потеря же энергии при этом происходит медленнее и проникающая способность в тканях организма больше (1-2 см). Бета-излучения опасны для человека, особенно при попадании радиоактивных веществ на кожу или внутрь организма. Гамма-излучение обладает сравнительно небольшой ионизирующей активностью, но в силу очень высокой проникающей способности представляет большую опасность для человека.

К собственно проникающей радиации обычно относят нейтроны и гамма-кванты появляющиеся в течение первой минуты после взрыва. Подобное определение связано с тем, что за время порядка одной минуты облако взрыва успевает подняться на высоту, достаточную для того, чтобы радиационный поток на поверхности стал практически незаметен. Интенсивность потока проникающей радиации и расстояние на котором ее действие может нанести существенный ущерб, зависят от мощности взрывного устройства и его конструкции.

Доза радиации, полученная на расстоянии около 3 км от эпицентра термоядерного взрыва мощностью 1 Мт достаточна для того чтобы вызвать серьезные биологические изменения в организме человека.

Ядерное взрывное устройство может быть специально сконструировано таким образом чтобы увеличить ущерб, наносимый проникающей радиацией по сравнению с ущербом, наносимым другими поражающими факторами (так называемое нейтронное оружие).

Ослабляющее действие ПР принято характеризовать слоем половинного ослабления, т.е. толщиной материала, проходя через который ПР уменьшается в два раза. Так, ПР ослабляют в два раза следующие материалы: Свинец – 1.8 см 4. Грунт, кирпич – 14 см Сталь – 2.8 см 5. Вода – 23 см Бетон – 10 см 6. Дерево – 30 см. Полностью защищают человека от воздействия ПР специальные защитные сооружения – убежища. Частично защищают ПРУ (подвалы домов, подземные переходы, пещеры, горные

выработки) и быстровозводимые населением перекрытые защитные сооружения (щели). Самым надежным убежищем для населения являются станции метрополитена. Большую роль в защите населения от ПР играют противорадиационные препараты из АИ-2 – радиозащитные средства №1 и №2

### ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫЙ ИМПУЛЬС

Ядерные взрывы в атмосфере и в более высоких слоях приводят к образованию мощных электромагнитных полей с длинами волн от 1 до 1000 м и более. Эти поля в виду их кратковременного существования принято называть электромагнитным импульсом (ЭМИ). Электромагнитный импульс возникает и в результате взрыва и на малых высотах, однако напряженность электромагнитного поля в этом случае быстро спадает по мере удаления от эпицентра. В случае же высотного взрыва, область действия электромагнитного импульса охватывает практически всю видимую из точки взрыва поверхность Земли. Поражающее действие ЭМИ обусловлено возникновением напряжений и токов в проводниках различной протяженности, расположенных в воздухе, земле, в радиоэлектронной и радиотехнической аппаратуре. ЭМИ в указанной аппаратуре наводит электрические токи и напряжения, которые вызывают пробой изоляции, повреждение трансформаторов, сгорание разрядников, полупроводниковых приборов, перегорание плавких вставок. Наиболее подвержены воздействию ЭМИ линии связи, сигнализации и управления ракетных стартовых комплексов, командных пунктов.

Защита от ЭМИ осуществляется экранированием линий управления и энергоснабжения, заменой плавких вставок (предохранителей) этих линий. ЭМИ составляет 1% от мощности ядерного боеприпаса.

### УДАРНАЯ ВОЛНА

Это основной поражающий фактор ядерного взрыва, который производит разрушение, повреждение зданий и сооружений, а также поражает людей и животных. Источником УВ является сильное давление, образующееся в центре взрыва (миллиарды атмосфер). Образовавшееся при взрыве раскаленные газы, стремительно расширяясь, передают давление соседним слоям воздуха, сжимая и нагревая их, а те в свою очередь воздействуют на следующие слои и т.д. В результате в воздухе со сверхзвуковой скоростью во все стороны от центра взрыва распространяется зона высокого давления.

Средством защиты от ударной волны являются складки местности или подвальные объекты техногенного характера

### РАДИОКТИВНЫЕ ОСАДКИ

Выпадают в виде черного дождя или бело серого пепла, Зона смертельно опасного заражения (для лиц, подвергавшихся непрерывной экспозиции до 4 дней) простирается на несколько сотен километров в направлении ветра и покрывает площадь порядка 5000 км<sup>2</sup>. Выпадающие на поверхность земли стронций-89 и стронций-90, цезий-137, иод-127 и иод-131 и другие радиоактивные изотопы включаются в общий круговорот веществ и проникают в живые организмы. Особую опасность представляют стронций-90 иод-131, а также плутоний и уран, которые способны концентрироваться в отдельных частях организма. Ученые установили, что стронций-89 и стронций-90 в основном концентрируются в костной ткани, йод – в щитовидной железе, плутоний и уран – в печени и т.д. Наибольшая степень заражения наблюдается на ближних участках следа. По мере удаления от центра взрыва вдоль оси следа степень заражения уменьшается. След радиоактивного облака условно делится на зоны умеренного, сильного и опасного заражения. В системе СИ активность радионуклидов измеряется в Беккерелях (Бк) и равна одному распаду в секунду. По мере увеличения времени, прошедшего после взрыва, активность осколков деления быстро падает (через 7 часов в 10 раз, через 49 часов в 100 раз). Зона А – умеренного заражения – от 40 до 400 бэр. Зона Б – сильного заражения – от

400 до 1200 бэр. Зона В – опасного заражения – от 1200 до 4000 бэр. Зона Г – чрезвычайно опасного заражения – от 4000 до 7000 бэр. Зона умеренного заражения – самая большая по размерам. В ее пределах население, находящееся на открытой местности, может получить в первые сутки после взрыва легкие радиационные поражения. В зоне сильного поражения опасность для людей и животных выше. Здесь возможны тяжелые радиационные поражения даже за несколько часов пребывания на открытой местности, особенно в первые сутки. В зоне опасного заражения самые высокие уровни радиации. Даже на ее границе суммарная доза облучения за время полного распада радиоактивных веществ достигает 1200 р, а уровень радиации через 1 час после взрыва составляет 240 р/ч. В первые сутки после заражения суммарная доза на границе этой зоны составляет примерно 600 р, т.е. практически она смертельна. И хотя затем дозы облучения снижаются, на этой территории пребывание людей вне укрытий опасно очень продолжительное время.

Для защиты следует немедленно защитить органы дыхания (радиоактивная пыль изнутри в десятки раз опасней) далее принять препараты содержащие йод и кальций (дело в том что организм не усваивает излишки этих элементов и если вы все-таки получите изотопы то они не останутся в организме а выдут естественным путем). После чего требуется. Найти укрытие на 2-4 недели в зависимости от близости (за это время уровень излучения упадет в десятки раз) и потом вы сможете более безопасно покинуть зону. Запаситесь водой едой медикаментами герметично упакованной, обеспечить герметизацию помещения и установить фильтры на вентиляцию. Тщательно очистите одежду от пыли и других частиц, мусор выбросить наружу.

Через промежуток времени тщательно прикрывшись одеждой и обязательно защитив органы дыхания, удалитесь от зоны заражения

Рекомендуется использовать дозиметр. Учтите что фон мерится у земли, а детей лучше нести на руках ибо их органы ближе к земле то есть к источнику радиации.

## **Военные действия**

Представьте, что однажды вы проснулись от шума моторов и лязга гусениц входящей в ваш город военной техники. Вы, конечно, высунулись в открытое окно или даже выскочили на улицу, чтобы поглазеть на импровизированный ночной парад.

Зря высунулись. И тем более зря вышли. Ведь вы не знаете, с какими целями маршируют по улицам солдаты. И не знаете, как они отнесутся к случайным соглядатаям. Может, у них приказ стрелять по внушающим сомнение гражданским лицам и подозрительным окнам? По вашим окнам. По вашим лицам.

Особенно опасно пытаться снимать совершающие марш войска на видео - и фотокамеры. Мятежники не любят, чтобы их лица фиксировали на пленку и, не имея возможности как-то: иначе прекратить съемку, могут пальнуть в незадачливого оператора. И попасть...

Ну пусть даже не пальнут. Пусть военные настроены миролюбиво, все равно после их ввода в город улицы становятся на порядок опасней. Бронетехника плохо приспособлена для передвижения в тесных пространствах улиц, обзор у водителей ограниченный, гусеницы скользят на мостовой, и может так случиться, что вашу опасно выдвинувшуюся на дорогу фигуру не рассмотрят и зацепят траком.

Или вы не понравитесь патрулю. Например, тем, что он не понравится вам. Кроме того, в скоплении войск не исключены случайные выстрелы, взрывы и силовые злоупотребления в отношении гражданского населения.

По всем этим причинам в городе, который заняли войска, на улицу лучше выходить как можно реже. Особенно молодым женщинам в мини-юбках и декольте. Не стоит солдатам, сильно истосковавшимся по женскому обществу, демонстрировать свои гражданские прелести.

Вообще девушкам лучше переодеться мальчиками

Еще важнее, чем женщин, удерживать дома (!) детей! Опыт всех войн показывает, что дети в окопобоевых условиях гибнут первыми. Из-за любопытства. Из-за того, что бегут туда, где стреляют, и попадают под шальной выстрел. Лезут на бронетехнику и падают под гусеницы. Ищут и, главное, находят невзорвавшиеся боеприпасы. Которые подрывают. Нередко в руках

В "оккупированном" городе лучше передвигаться пешком. На автомобиле гораздо опасней. Можно столкнуться с БТРом, и поцарапать ему крыло. Своими всмятку разбитыми "Жигулями". И еще заплатить за причинение материального ущерба имуществу армии. Потому что правила бронедорожного движения имеют всего один пункт - "Прав тот, кто едет на танке". Даже если едет на красный цвет. И подпункт - "Более прав, кто едет на более тяжелом танке".

И забудьте о Конституции, Уголовном кодексе, гражданских правах и тому подобных глупостях. Помните только приказы коменданта. Они для вас стократ важнее. И не вздумайте по этому поводу вступать с патрулями в политические дискуссии. У них на ваш аргумент найдется десять... в обойме пистолета.

Далее рекомендуется прикинуться беженцем, и свалить. Как можно дальше. Да в этом случае оружие, и все военные и тактические приамбасы лучше спрятать подальше и не вздумайте надеть камуфляж.

### **Эпидемия**

Болезни и эпидемии были и остаются основной причиной смертности. Их характер и степень опасности могут видоизменяться в зависимости от уровня жизни населения (в том числе уровня здравоохранения), от существующей в данной конкретной местности экологии, природно- климатических условий, образа жизни людей и многих других факторов.

Следует как можно больше узнать о болезни и соответственно защититься от нее. Глаза органы дыхания кожа, если город не объявлен карантином то сваливать срочно, ели уже объявлен то изолироваться как можно сильней.

Учитывайте что для государства главное, остановить распространение, а не спасти вас

### **Массовые волнения**

Как правило долго не длятся либо они перерастут в революцию или нечто подобное либо стихнут.

Держитесь подальше от любых скопления людей спрячьте все ценное где-нибудь в подвале. Покидать город на долго врядли придется но по-возможности удалите себя и близких от этого стоит, следите за новостями через ваш приемник и вы узнаете когда вернуться.