**КАК ВЫЖИТЬ ПРИ ЗАДЫМЛЕНИИ И ПРИ ПОЖАРЕ В ЗДАНИИ. РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧА СКОРОЙ ПОМОЩИ**

Трагедия в Кемерово заставила многих всерьез задуматься о собственной безопасности, потому что в случае пожара либо другой экстренной ситуации в общественных местах мы окажемся абсолютно беззащитными: не сработает пожарная сигнализация и система пожаротушения, запасные выходы окажутся заблокированными, а персонал не предпримет никаких действий по эвакуации и спасению людей, потому что не обучен элементарным вещам.

Поэтому, если мы хотим выжить и [помочь спастись окружающим](http://nedugamnet.ru/articles/2789) в условиях паники, надеяться нужно на себя. О том, как действовать в условиях сильного задымления и пожара, порталу Недугамнет.ру рассказал заведующий учебным отделом Тюменской станции скорой медицинской помощи, врач скорой помощи с большим стажем Олег Нестеров.

**Что делать при задымлении и при пожаре в помещении**

1. Многие знают, что при задымлении нужно закрыть мокрой тряпкой (можно смочить газировкой, минералкой и так далее) рот и лечь на пол. Однако этот вариант, по словам Олега Федоровича, спасет ненадолго - в зависимости от степени задымления человек может продержаться таким образом от 3 до 10 минут. Этот небольшой отрезок времени можно использовать для того, чтобы оценить обстановку и начать действовать. Если помимо задымления виден огонь либо повышается температура, помещение нужно покинуть как можно быстрее.

2. Можно спрятаться от дыма в туалете. Для этого нужно не только плотно заткнуть все щели у дверей, но еще и тщательно закрыть вентиляцию (как вариант, приклеить лист бумаги жвачкой). Ни в коем случае нельзя открывать окно. Открывая окно, мы создаем тягу для дыма, и он быстро заполнит помещение.

- На улице Широтной в одной из высоток было сильное задымление в подъезде, - привел пример из своей практики Олег Федорович. - Люди не могли выбраться и решили переждать задымление у себя в квартире на 9-м этаже. Но они открыли окно, и вся семья чуть не задохнулась от дыма.

Если помимо задымления в торговом центре горит огонь, туалет от него не защитит. Температура поднимется до 1000 градусов, и вы неминуемо погибните.

3. Мокрая тряпка вам пригодится, когда предстоит преодолеть задымленный коридор (если вы знаете, куда идти). Можно также попробовать проскочить сквозь пламя, накинув мокрую тряпку на голову, закрыть волосы, спрятать руки в рукава и во время бега на 10-15 секунд (а если потребуется, то и дольше) задержать дыхание. Когда на кону жизнь, дыхание можно задержать и на минуту, и больше. Главное, помнить об этом. Если с вами находятся другие люди, скажите им поступить так же.

4. Еще один вариант спасения - прыжок из окна. Если вам помогут внизу, можно спрыгнуть даже с большой высоты и не разбиться.

- В конце прошлого года очевидец смог организовать окружающих, вместе они растянули одеяло и поймали человека, который прыгнул с 9-го этажа, - пояснил Олег Федорович. - Так вот, он не только выжил, но и обошлось еще без серьезных травм. А сколько раз детей ловили руками. Конечно, такой способ очень опасен для того, кто ловит. Ему может сломать шею или оторвать руку при падении даже ребенок.

Одеяло или простынь можно найти, забежав в первую попавшуюся квартиру или дом, либо использовать длинный пуховик, плащ или дубленку. В любом случае это будет лучше, чем стоять и смотреть, как на твоих глазах погибнет взрослый человек или ребенок. А этот способ реально работает! Пожарные могут растянуть брезент, если у них нет так называемого «Куба жизни». Если нужно спрыгнуть матери с ребенком, сначала она сбрасывает ребенка на одеяло либо другую хорошо натянутую ткань, потом прыгает сама.

5. Можно связать из одежды веревку, при этом не важно, достанет она до земли или нет. Самое главное, что прыгать придется, к примеру, не с высоты 5-го, а 3-го этажа. Травмы будут меньше.

6. При отравлении продуктами горения или угарным газом следует знать, что пострадавшего, даже если он в сознании, нужно как можно быстрее доставить в больницу. Нередки случаи, когда после отравления продуктами горения и будучи в сознании и даже на ногах пострадавшие через несколько часов умирали от отека мозга.

Берегите себя, учитесь правилам спасения и самоспасения, оказания первой помощи и оценивайте все риски еще до возникновения экстренной ситуации.

**К сведению**

Авиа-парамедик ООН, инструктор Emergency First Response (первой помощи) [Юрий Кардаков](http://nedugamnet.ru/articles/2836) рекомендует в экстренной ситуации, когда нужно спасаться от огня и дыма, если и прыгать на растянутое одеяло или брезент, то правильно: сесть на окно, подоконник и свалиться спиной вперед. Только так есть минимальный шанс. В остальных случаях это почти верная смерть.

- Давно уже придумали и широко используются так называемые «самоспасатели», - пояснил Юрий Кардаков. - Это приборы для изоляции головы и органов дыхания со спасательными огнестойкими покрывалами. Шанс выбраться, используя их, есть. Ну и все это не работает, если вы оказались закрыты в помещении.

Читайте также:

