**ПАМЯТКА**

**ПО БЕЗОПАСНОМУ ОБРАЩЕНИЮ С ЭЛЕКТРИЧЕСКИМИ**

**ПРИБОРАМИ В БЫТУ**

Электрическая энергия как самая универсальная и удобная для использования форма энергии – верный помощник человека в производстве и в быту, поэтому окружающее нас пространство насыщено электрическими приборами.

В домашнем хозяйстве находит применение большое количество электроприборов (телевизоры, стиральные машины, плиты, утюги и пр.), питающихся от сети 220В, которую часто называют «низковольтной» и ошибочно считают безопасной. Неумелое или небрежное обращение с указанной бытовой электротехникой представляет серьезную угрозу здоровью и жизни людей.

Электрический ток поражает внезапно, в тот момент, когда человек оказывается включённым в цепь прохождения тока.

Относительно безопасным принято считать ток в 0,5 мА.

Ток в 3-5 мА вызывает раздражающее действие.

При 8-10 мА боль охватывает всю руку и сопровождается судорожными сокращениями мышц кисти. Такой ток называют «болевым».

Ток в 10-15 мА называется «не отпускающим» – человек не может самостоятельно оторваться от проводов (разорвать цепь тока, в которую он попал).

Ток величиной 25-50 мА приводит к нарушению в работе лёгких и сердца, он опасен для жизни. При длительном воздействии на организм человека ток такой величины может вызвать остановку сердца и прекращение дыхания.

Начиная с величины 100 мА, протекание тока через человека вызывает фибрилляцию сердца (судорожные неритмичные сокращения сердца) и сердце перестает работать. Такой ток называется пороговым фибрилляционным током, он также смертелен.

**ПОМНИТЕ! Ток, протекающий в бытовой электросети, составляет 5-10А и намного превышает смертельный!**

Действие электрического тока на организм человека приводит к электрической травме и гибели.

**Признаки электротавмы:**

* возможно обморочное состояние, остановка дыхания, судороги, параличи;
* на коже могут возникнуть термические ожоги («знаки тока» или «знаки молнии») - участки кожи желтовато-бурого цвета или древообразные разветвлённые красные полосы;
* при сильных электрических разрядах может наступить мгновенная смерть.

**Чтобы избежать трагедии при обращении с бы­товыми электроприборами, соблюдайте основные меры безопасности:**

1. когда Вы моете холодильник, другие бытовые электро­приборы, меняете лампочку или предохранитель, отклю­чите общий выключатель электричества в квартире;
2. розетки располагайте как можно дальше от раковины, ванной. Не держите включёнными бытовые электропри­боры во время купания в ванной комнате, так как под­ключённые к сети приборы при падении в воду вызыва­ют тяжёлые последствия;
3. никогда не пользуйтесь феном или электробритвой, если они мокрые или имеют оголённые токопроводящие кон­цы и детали;
4. не вынимайте вилку из розетки, потянув за шнур (он может оборваться, оголив провода, находящиеся под напряжением);
5. не скрепляйте поломанные вилки электроприборов с помощью изоляционной ленты, меняйте их сразу;
6. не беритесь за утюг мокрыми руками и не гладьте, стоя на полу босиком;
7. не оставляйте включённый утюг без присмотра и не накручивайте шнур вокруг горячего утюга, это может повредить изоляцию провода;
8. прежде чем налить воду в ёмкость отпаривателя утюга, выньте вилку из розетки;
9. не включайте больше одной вилки в розетку: несколько вилок могут вызвать короткое замыкание и пожар;
10. после того, как закончили пользоваться удлинителем, сначала выдерните вилку из розетки, а затем сворачивай­те его;
11. обнаруженные оголённые места и обрывы электропро­водов немедленно ремонтируйте, не делайте временных соединений проводов, предоставьте выполнение всех ра­бот квалифицированным специалистам;
12. не перекручивайте и не завязывайте в узел провода, не защемляйте их дверьми (оконными форточками) и не зак­ладывайте провода за газовые (водопроводные) трубы, батареи отопления.

**Во избежание поражений электрическим током на открытой местности или вблизи электротехнических сооружений запрещается:**

* влезать на опоры высоковольтных линий;
* располагаться, выполнять какие-либо работы, а детям играть под воздушными линиями электропередач;
* устраивать под высоковольтными линиями походные биваки и стоянки, пикники;
* разводить костры под высоковольтными линиями;
* делать на электропровода набросы проволоки и других предметов;
* запускать под высоковольтными линиями воздушного змея или авиамодели;
* влезать на крыши домов и строений, где поблизости проходят электрические провода;
* заходить в электрощитовые и другие электротехнические помещения;
* крайне опасно касаться оборванных висящих или лежащих на земле проводов или даже приближаться к ним.

Не допускайте этого сами и уберегайте от этого детей.

**Человеку, попавшему под напряжение, немедленно ока­жите помощь.** Прежде всего, быс­тро освободите его от воздействия электрического тока. Для этого разомкните цепь с помощью выключателя, рубильника или штепсельного разъёма, а также путём вывёртывания пробок, от­ключения на электрощитке пакетных или автомати­ческих выключателей. Если это невозможно – перережьте или перерубите провода (каждый провод в отдельности!) любым режущим инстру­ментом с рукояткой из изолирующего материала.

**ВНИМАНИЕ! Оказывая первую помощь пострадавшему, не становитесь новой жертвой воздействия электрического тока!**Соблюдайте меры безопасности. Работайте в резиновых перчатках, резиновой обуви. Используйте электроизолированный инструмент.

При невозможности быстрого разрыва цепи электрического тока оттяните пострадавшего от провода за одежду. Работайте только одной рукой, одетой в резиновую перчатку или же обернутой сухой материей. При возможности отбросьте су­хой палкой от пострадавшего оборвавшийся кусок про­вода.

Затемвызовите скорую помощь или службу спасения (телефон «03» или «112»). До прибытия скорой помощисоздайте приток свежего воздуха и примите меры к облегчению состояния пострадавшего, оказанию ему первой помощи.

**ПОМНИТЕ! Степень тяжести электротравмы зависит от состояния кожных покровов человека, влажности его одежды, продолжительности контакта с источником электричества.**

Если пострадавший в сознании, положите его горизонтально на спину, ноги поднимите на 30 см.

Пострадавший в бес­сознательном состоянии - уложите его на бок, если он не дышит, сделайте искусственное дыхание.

При отсутствии сердцебиения сделайте непрямой массаж сердца.

Дайте пострадавшему подышать нашатырным спиртом (0,5-1 секунду), обрызгивайте водой.

Разотрите пострадавшего, согрейте, укройте его лёгким одеялом.

Наложите стерильную повязку на место электротравмы.

При обширных ожогах не применяйте холодную воду во избежание ухудшения шо­кового состояния. Переносить пострадавшего следует только в тех случаях, когда опасность продолжает угрожать ему или оказывающему помощь.

**ВНИМАНИЕ! Не закапывайте пострадавшего в землю**(для якобы «утечки» электричества)!Это толькосоздаст условия для инфицирования травмы или дополнительного травмирования.

### Негативное воздействие на организм человека электромагнитных полей*.*

### Источником опасных в быту электромагнитных излучений являются: микроволновые печи, телевизоры любых модификаций, мобильные телефоны или радиотелефоны.

В настоящее время в связи с последними данными о воздействии магнитных полей промышленной частоты признаются источниками риска: электроплиты с электропроводкой, электрогрили, утюги, холодильники (при работающем компрессоре), другие электроприборы, включая электробритву и электрочайники.

Электромагнитное поле (ЭМП) представляет особую форму материи.

Наиболее чувствительными к облучению являются мозг, глаза, почки, кишечник. Перегрев тканей организма в результате воздействия ЭМП ведёт к заболеваниям. В организме проявляется торможение рефлексов, понижение кровяного давления, замедление сокращения сердца, изменение состава крови в сторону увеличения числа лейкоцитов и уменьшения эритроцитов, помутнение хрусталика глаза.

Таким образом, знание негативного воздействия на организм ЭМП бытовых приборов, компьютеров и др. источников определяет очень осторожное использование этих приборов, сокращение до разумных пределов работы с ними. Так, по рекомендации ученых, воздействие ЭМП компьютеров допустимо для студентов первых курсов в течение не более 2 часов, для студентов старших курсов - не более 3 часов, для преподавателей - 4 часов. Необходимым условием в период данного промежутка времени должны быть 10-15 минутные перерывы для отдыха, физических упражнений и упражнений для глаз.