

ПАМЯТКА ПО ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ, СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ
ВЫПОЛНЕНИИ РАБОТ

Глава 1

Курение табака подростками

1.1. *Курение подростков вызывает тревогу по нескольким причинам.*

Во-первых, те кто начал ежедневно курить в подростковом возрасте, обычно курят всю жизнь.

Во-вторых, курение повышает риск развития хронических заболеваний (заболевание сердца, рак, эмфизема легких).

В-третьих, хотя хронические заболевания, связанные с курением, обычно появляются только в зрелом возрасте, подростки – курильщики чаще страдают от кашля, дисфункции дыхательных путей, образования мокроты, одышки и других респираторных симптомов.

1.2. *Причины курения подростков:*

- Подражание другим учащимся;
- Чувство новизны, интереса;
- Желание казаться взрослыми, самостоятельными;
- У девушек приобщение к курению часто связано с кокетством, стремлением к оригинальности, желанием нравиться юношам.

Однако путем кратковременного и нерегулярного вначале курения, возникает незаметно самая настоящая привычка к табаку, к никотину.

Никотин – являющийся нейротропным ядом становится привычным и без него в силу установившихся рефлексов становится трудно обходиться. Многие болезненные изменения возникают не сразу, а при определённом «стаже» курения (рак легких и других органов, инфаркт миокарда, гангрена ног и др.).

Учащиеся в силу того, что мало заботятся о своем здоровье, не могут в силу незрелости оценить всю тяжесть последствий от курения. Для учащегося срок в 10 – 15 лет (когда появятся симптомы заболеваний) кажется чем-то очень далеким, и он живет сегодняшним днем, будучи уверенным, что бросит курить в любой момент. Однако бросить курить не так легко, об этом можете спросить любого курильщика.

1.3. *Вред курения для подростков*

При курении у подростка очень сильно страдает память. Эксперименты показали, что курение снижает скорость заучивания и объём памяти.

Также замедляется реакция в движении, снижается мышечная сила, под влиянием никотина ухудшается острота зрения.

Установлено, что смертность людей, начавших курить в подростковом возрасте (до 20 лет), значительно выше, чем среди тех, кто впервые закурил после 25 лет.

Частое и систематическое курение у подростков истощает нервные клетки, вызывая преждевременное утомление и снижение активирующей способности мозга при решении задач логико-информационного типа. При курении у

подростка происходит патология зрительной коры. У курящего подростка краски могут полинять, поблекнуть из-за изменения зрительного цветоощущения, может снизиться в целом многообразие восприятия. Первоначально наблюдается быстрая утомляемость при чтении. Затем начинается мелькание и двоение в глазах, и, наконец, снижение остроты зрения, поскольку возникшие от табачного дыма слезоточивость, покраснение и отёчность век приводят к хроническому воспалению зрительного нерва. Никотин вызывает изменения в сетчатке глаза, в результате – снижение чувствительности к свету. Так же, как у детей, родившихся от курящих матерей, у юных курящих подростков исчезает восприимчивость сначала к зелёному, затем к красному и, наконец, к синему цвету.

В последнее время у окулистов появилось новое название слепоты – табачная амблиопатия, которая возникает как проявление подострой интоксикации при злоупотреблении курением. Особенно чувствительны к загрязнению продуктами табачного дыма слизистые оболочки глаз у детей и подростков.

Никотин повышает внутриглазное давление. Прекращение курения в подростковом возрасте является одним из факторов предотвращения такого грозного заболевания, как глаукома.

Состояние клеток слуховой коры после курения в подростковом возрасте совершенно чётко и бесспорно свидетельствует о мощном подавлении и угнетении их функций. Это отражается на слуховом восприятии и воссоздании слухового образа в ответ на звуковое раздражение внешней среды.

Курение подростков активизирует у многих деятельность щитовидной железы, в результате чего у курящих подростков учащается пульс, повышается температура, возникает жажда, раздражительность, нарушается сон. Из-за раннего приобщения к курению возникают поражения кожи – угри, себорея, что объясняется нарушениями деятельности не только щитовидной, но и других желёз эндокринной системы. О том, что курение ведёт к преждевременному изнашиванию сердечной мышцы, известно всем. Возбуждая сосудодвигательный центр и влияя на периферический сосудодвигательный аппарат, никотин повышает тонус и вызывает спазм сосудов. Это увеличивает нагрузку на сердце, так как протолкнуть кровь по суженным сосудам гораздо труднее. Приспосабливаясь к повышенной нагрузке, сердце растёт за счёт увеличения объёма мышечных волокон. В дальнейшем деятельность сердца обременяется ещё тем, что сосуды у курящих подростков теряют эластичность намного интенсивнее, чем у некурящих.

Известно, что с увеличением числа курящих подростков помолодел и рак лёгких. Один из ранних признаков этой болезни – сухой кашель.

Заболевание может проявляться незначительными болями в лёгких, тогда как основные симптомы – это быстрая утомляемость, нарастающая слабость, снижение работоспособности.

Курение нарушает нормальный режим труда и отдыха, особенно у курящих подростков, не только из-за действия никотина на центральную нервную систему, но и в силу желания закурить, появляющегося во время занятий. В этом случае внимание ученика полностью переключается на мысль о табаке. Курение снижает эффективность восприятия и заучивания учебного материала, уменьшает точность вычислительных операций, снижает объём памяти. Курящие подростки

не отдыхают на перемене, как все другие, так как сразу после урока устремляются покурить и в облаках табачного дыма и разного рода вредных испарений удовлетворяют свою потребность в никотине. Совокупное действие ядовитых компонентов поглощаемого табачного дыма вызывает головную боль, раздражительность, снижение работоспособности. В результате ученик приходит на следующий урок в нерабочем состоянии.

Установлено, что слишком раннее курение задерживает рост. При проверке оказалось, что не только рост, но и объём груди у курящих подростков гораздо меньше, чем у некурящих сверстников. Никотин снижает физическую силу, выносливость, ухудшает координацию и скорость движений. Поэтому спорт и курение несовместимы. Такова цена курения для молодёжи. К сожалению, в силу возрастных особенностей подростки не осознают до конца степень пагубных последствий курения табака.

Глава 2

Последствия алкоголизма

Некоторые люди ошибочно полагают, что прием спиртного в небольших дозах приносит пользу организму, поднимает тонус, аппетит, проясняет ум. Но это совсем не так. Чрезмерное пристрастие к алкоголю не только не лечит, а, наоборот, наносит большой вред всему организму. К тому же, последствия алкоголизма необратимы.

Во-первых. Происходит нарушение работы центральной нервной системы, отравляется головной мозг. Из-за этого у пьяных наблюдается шатающаяся походка, невнятная речь, двоение в глазах, излишняя болтливость и радушие, которое быстро сменяется на агрессию, теряется контроль над телом и эмоциями.

При постоянном запое возникает необратимое поражение коры головного мозга, его сосудов и нервных волокон, повреждение глазного нерва, снижается слух, ухудшается память и мышление.

Во-вторых. Поражаются все внутренние органы. Чаще всего страдает печень, гибнут ее клетки. Появляется жировая дистрофия, а затем цирроз печени. Затрагивается сердце и крупные сосуды. Наблюдается постоянно учащенный пульс, высокое давление крови, одышка, мышца сердца постепенно истощается.

А излишки адреналина приводят к острой сердечной недостаточности. Заболевания сердца у алкоголиков возникают в три раза чаще, чем у всех остальных и протекают намного тяжелее.

Несомненно, злоупотребление алкоголем способствует нарушению работы половых органов. Прекращается выработка половых клеток и гормонов. Это влечет импотенцию у мужчин, и фригидность и бесплодие у женщин.

В-третьих. Изменения происходят на психическом уровне.

Последствия алкоголизма как правило проявляются похмельным синдромом, который выражается в беспокойстве, отсутствии сна, удрученном настроении, дрожании рук, агрессии. Дальнейшее принятие спиртного уже не облегчает это состояние. Развивается так называемая «белая горячка».

Это уже настоящий психоз хронического алкоголика. Больной испытывает сильные приступы паники, появляются навязчивые идеи, зрительные и слуховые галлюцинации. В порыве страха, такой человек может нанести вред себе, окружающим и даже способен на убийство.

Последствия женского алкоголизма

Врачи считают, что алкоголизм у женщин протекает намного тяжелее, чем у мужчин, и вылечить его сложнее. Нужно отметить, что последствия алкоголизма у женщин также более существенные.

Психика женщин менее устойчива к алкоголю, и поэтому в пьяном состоянии они чаще подвергаются бытовым травмам, например, падают с балконов, попадают под машины. Падает моральный облик женщины, появляется тяга к беспорядочным половым связям.

Самые главные последствия алкоголизма женщины проявляются у ее будущих детей. Токсическое действие алкоголя в первую очередь влияет на плод, причиняя ему необратимый вред или даже смерть.

Нарушается процесс формирования органов малыша, возникают врожденные уродства, как внешние, так и внутренние. Такие дети часто болеют, плохо растут, соображают, не могут усвоить простые навыки, так как их мозг также отравлен алкоголем. И в дальнейшем имеют шанс стать алкоголиками. Нужно помнить, что дети и алкоголь – вещи несовместимые.

Последствия подросткового алкоголизма

Психика подростков только начинает формироваться. И поэтому последствия подросткового/детского алкоголизма у них являются более существенными, чем у взрослых. Пристрастие к спиртному у подростков ведет к полному разрушению их личности.

Даже после успешного лечения, вернуть нормальное состояние психики не всегда реально, так как это нормальное состояние не успело еще полностью сформироваться. Под воздействием алкоголя у подростка резко снижается память, нарушается сон, развивается хроническая усталость, появляется агрессивность, жестокость к окружающим, или, наоборот, полная апатия и отсутствие интереса к жизни.

Чаще всего подростки-алкоголики заканчивают жизнь самоубийством. Преследуясь целью купить новую дозу выпивки, они часто идут на преступления. Состояние усугубляется пристрастием к азартным играм, зависимость от дружков по алкогольной компании. Это практически становится смыслом их жизни.

Как и у взрослых, у подростков последствия неумеренного употребления алкоголя проявляются в необратимом нарушении работы всех органов и систем. Страдает в первую очередь сердце, сосуды, печень, желудок, кишечник, половые органы, органы дыхания. Часто возникают воспаления легких, почек, резко снижается иммунитет, нарушается работа эндокринной системы.

Последствия алкоголизма пивного

Некоторые не верят в существование пивной зависимости. Но на сегодня ее наличие является доказанным фактом. И последствия пивного алкоголизма не намного меньше, чем от пристрастия к другим спиртным напиткам. Во-первых, поражается сердечная мышца: утолщаются ее стенки, расширяются предсердия и желудочки.

Такие нарушения возникают от присутствия в пивном напитке вещества-стабилизатора – кобальта. Это же токсическое вещество провоцирует воспаление пищевода и желудка. А большой объем напитка содержит высокую концентрацию углекислого газа, который вызывает расширение и провисание

сердца. Такое явление называется «пивное сердце», когда оно уже не способно активно прокачивать кровь по артериям и венам, возникают венозные застои.

Нарушения гормонального фона тоже можно обозначить, как последствия от хмельного напитка. В ходе исследований, выявили концентрацию в пиве высоких доз солей тяжелых металлов. При длительном употреблении они приводят к тяжелым гормональным отклонениям.

У лиц мужского пола тормозится производство тестостерона, и увеличивается поступление в кровь женских гормонов. Это проявляется в росте молочных желез, расширении таза, увеличении отложения жира на талии («пивной живот»), импотенции.

У женщины же, наоборот, за счет усиления производства мужских половых гормонов на лице вырастают волосы, голос становится грубым и повышается риск заболеть раком.

Исследования доказали, что хронический пивной алкоголизм (это не научное название) быстрее развивается, по сравнению с водочным алкоголизмом. И также быстрее возникают осложнения: цирроз и гепатит печени, панкреонекроз, гастриты, язвы желудка и 12-ти перстной кишки, повреждения клеток мозга, зрительных и слуховых нервов, гипертония и прочее.

Самое неприятное, что хмель, без которого не состоит ни одно пиво, включает особое вещество, активно влияющее на психику, как наркотик. Из-за этого человек, все время употребляющий пиво становится глупым, агрессивным и уже не может самостоятельно расслабиться и отдохнуть без кружечки «успокоительного бальзама».

Глава 3

Последствия приема наркотиков

При приёме наркотиков возникает эйфория, тело становится как будто невесомым, исчезают временные и пространственные границы. Однако цена острых ощущений очень высока: человек быстро попадает в физическую и психологическую зависимость от принимаемых средств и приобретает толерантность (устойчивость к воздействию), вынуждающую постоянно повышать дозу. Передозировка же нередко приводит к угнетению дыхательного центра и смерти от остановки дыхания.

Помимо сильнейшей тяги к употреблению наркотика, будь то алкоголь или наркотики в общепринятом понимании этого слова, у человека возникают и другие серьезные проблемы:

- непосредственное изменение психики, вызванным наркотиком во время его действия (опьянение, галлюцинации);
- вред, наносимый собственно веществом (цирроз при алкоголизме) или процессом его употребления (гепатит у внутривенных потребителей наркотиков);
- абстиненция (ломка, похмелье), в том числе с делирием (белая горячка);
- психические расстройства, отличные от обычного эффе́кта (различные мании);
- разрушение психики под воздействием наркотика (слабоумие, амнезия);
- повреждения, вызванные нарушением инстинкта самосохранения, координации движений и т.п. под воздействием наркотика (отморожения у алкоголиков, падения с окон из-за появления мнимой способности к полёту у потребителей ряда галлюциногенов или стимуляторов).

Кроме того, регулярный прием наркотиков ведет к нарушению координации движений, судорогам, а иногда у хронических наркоманов (особенно при злоупотреблении опиатами) развивается грозное заболевание - болезнь Паркинсона, поскольку под действием героина разрушается определенный участок головного мозга - черное вещество (*substantia nigra*), что вызывает и развитие паркинсонизма.

Наркоманом в той или иной степени может стать практически любой человек - жизнь непредсказуема, однако существуют люди, более склонные, чем другие, к наркозависимости. Человек, ставший наркоманом, довольно быстро проходит все стадии деградации (распада) личности, и в скором времени становится проклятием для своей семьи, своих близких и обузой для окружающих.

На начальной стадии злоупотребления, пока еще не развилась толерантность, то есть когда нет потребности в ежедневном увеличении дозы, последствия и симптомы наркомании могут быть самыми разными: от очень слабых, например легкого зуда и периодической сонливости, до проявления ярко выраженных симптомов угнетения высшей нервной деятельности - падения артериального давления, затруднения дыхания, отека легких, летаргического состояния (вплоть до смертельного исхода).

Наиболее характерными признаками острого отравления опиатами является потеря сознания, рвота, сильный кожный зуд, а также сужение зрачков - до размеров булавочной головки.

Специфичен и внешний вид многолетнего наркомана, у которого развились повреждения внутренних органов, прежде всего - печени. Он чаще всего истощен, кожа у него дряблая, с сероватым оттенком, под глазами - темные круги, белки глаз - желтые. Он производит впечатление тяжело больного человека.

После приема наркотика зрачки глаз наркомана максимально сужаются, но при абстинентном кризисе зрачки сильно расширены. На внутренней стороне локтевого сгиба, вдоль видимых под кожей набухших и воспаленных вен можно заметить многочисленные шрамы от уколов иглой.

Лица, колющиеся по несколько раз в день, имеют в таком же состоянии вены на тыльной стороне ладони. Чтобы скрыть эти следы, опиоманы часто, даже летом, носят рубашки с длинными рукавами, а во время абстинентного кризиса в любое время суток прячут глаза за темными очками.

У наркоманов, длительное время употребляющих опиаты, желтеют зубы, которые потом быстро портятся и выпадают. Так как опиаты снимают болевые ощущения, наркоман не чувствует боли. В то же время при абстинентном кризисе зубная боль может стать важным симптомом.

Некоторые наркоманы зубную боль пытаются объяснить как признак абстинентного кризиса и во время лечения постоянно требуют обезболивающих средств, что с медицинской точки зрения не имеет под собой реального основания - при недостатке опиатов зубы у них болят потому, что они испорчены, а вовсе не по причине абстинентного кризиса.

Одним из наиболее часто встречающихся и одновременно наиболее опасных осложнений опиомании является гепатит. Это повреждение печени встречается у наркоманов, которые вводят опиум или его производные внутривенно, и на жаргоне наркоманов носит название «хиппи-гепатит». Такое

название закрепилось за этим заболеванием потому, что оно часто встречалось среди хиппи, употребляющих наркотики и при этом питающихся недостаточно, неполноценно и нерегулярно.

За незаконный оборот наркотических средств, психотропных веществ либо их прекурсоров или аналогов предусмотрена уголовная ответственность в соответствии с ч.ч. 1,2 (хранение) и 3 (сбыт) ст. 328 УК Республики Беларусь.

ч. 1 ст. 328

Незаконные без цели сбыта изготовление, переработка, приобретение, хранение, перевозка или пересылка наркотических средств, психотропных веществ либо их прекурсоров или аналогов - наказываются ограничением свободы на срок до пяти лет или лишением свободы на срок от двух до пяти лет.

ч. 2 ст. 328

Незаконные с целью сбыта изготовление, переработка, приобретение, хранение, перевозка или пересылка либо незаконный сбыт наркотических средств, психотропных веществ либо их прекурсоров или аналогов - наказываются лишением свободы на срок от пяти до восьми лет с конфискацией имущества или без конфискации.

ч. 3. ст. 328

Действия, предусмотренные ч. 2 настоящей статьи, совершенные группой лиц, либо должностным лицом с использованием своих служебных полномочий, либо лицом, ранее совершившим преступления, предусмотренные статьями 327-329 или 331 настоящего кодекса, либо в отношении наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов в крупном размере, либо в отношении особо опасных наркотических средств или психотропных веществ, либо сбыт наркотических средств, психотропных веществ, их прекурсоров или аналогов на территории учреждения образования, организации здравоохранения, воинской части, исправительного учреждения, арестного дома, в местах содержания под стражей или в месте проведения спортивных, культурно-массовых либо иных массовых мероприятий - наказываются лишением свободы на срок от восьми до тринадцати лет с конфискацией имущества или без конфискации.

Глава 4

Правила безопасности при выполнении работ.

Требования безопасности во время работ написаны, без преувеличения, кровью. Причем обязаны знать и выполнять эти правила не только представители опасных рабочих профессий, но и офисные работники. Ведь иногда и у них случаются внештатные ситуации. Ответственность за невыполнение требований по охране труда лежит на руководителях предприятия или его структурного подразделения.

Наиболее строгими являются требования техники безопасности во время работы для представителей рабочих профессий и специальностей. Это не удивительно. Ведь именно на производстве происходит самое большое количество несчастных случаев с серьезнейшими последствиями.

К работе с оборудованием допускается персонал, который прошел соответствующую подготовку, подтвержденную сертификатами и удостоверениями установленной формы. Непосредственный руководитель (мастер, прораб, инженер и так далее) обязан регулярно проводить инструктажи со своими подчиненными. Довольно часто руководители на местах пренебрегают этим требованием безопасности труда. Во время работы подобная халатность часто становится причиной поломок дорогостоящего оборудования. И это в лучшем случае. Согласно статистике, в последнее время участились случаи получения серьезных травм.

Представители опасных профессий обязаны раз в год проходить проверку знаний. По результатам этих проверок вносится запись в удостоверении. Помимо ежегодной проверки знаний, рабочий обязан раз в квартал также проходить инструктажи.

Если рабочий или специалист (инженер, техник и так далее) допустил серьезное нарушение требований безопасности во время работы, то он отстраняется от выполнения своих обязанностей. Созывается специальная комиссия по рассмотрению инцидента. И уже эта комиссия принимает решение в отношении провинившегося сотрудника. Как показывает практика, в большинстве случаев такие сотрудники увольняются.

Все рабочие и специалисты обязаны знать и в точности выполнять утвержденные инструкции и требования техники безопасности во время работы, знать характеристики и возможности оборудования, не допускать перегрузок, обеспечивать своевременное и квалифицированное обслуживание вверенных в эксплуатацию средств.

При работе с опасными, ядовитыми и токсичными веществами, рабочий и инженерный персонал обязан быть особо бдительным и внимательным. Работа с опасными грузами и веществами регламентируется на законодательном уровне еще более строго, и ответственность за нарушение требований безопасности во время выполнения работ с опасными веществами и грузами еще более суровая (вплоть до уголовной).

В соответствии с требованиями безопасности во время работы, весь рабочий и инженерный персонал должен быть обеспечен униформой. Руководство предприятия или структурного подразделения обязано выполнять данное требование. Униформа может предотвратить несчастный случай на производстве и отравление парами ядовитых веществ.

Разработал:
Специалист по охране труда

Ефименко С.М.