

## **ПАМЯТКА для родителей**

### **по действиям в чрезвычайных ситуациях**

Наша Земля - не просто кусок камня в бескрайнем космосе, а организм, живущий по своим законам. Люди должны знать их и учитывать, чтобы по возможности избежать многих опасностей. А опасности для человека и окружающей среды, связанные, прежде всего с неожиданными проявлениями сил природы, авариями и катастрофами, - это наша действительность. И если вы не готовы, не знаете, как защитить себя, свой дом и имущество от стихийных бедствий, техногенных проявлений, бытовых проблем, может возникнуть чрезвычайная ситуация, реально угрожающая Вам и Вашим близким.

***В настоящей памятке в сжатой форме даны рекомендации, которые помогут справиться с бедой, сохранить здоровье, а главное - жизнь.***

#### **Оповещение населения о стихийных бедствиях, авариях и катастрофах**

Звучание сигнала сирен и прерывистых гудков предприятий и транспортных средств означают "**Внимание всем!**"

Услышав этот сигнал, немедленно включите радио-, телеприемник, прослушайте сообщение, передаваемое местным органом управления по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям.

#### **Безопасность при пожаре**

- Сообщите в пожарную охрану.
- Выведите на улицу детей и престарелых.
- Попробуйте водой, плотной тканью и т.п. потушить пожар,
- Отключите электрощитки (*если это возможно*)
- Закройте окна и форточки. При сильном задымлении немедленно покиньте помещение, прикрыв за собой дверь.
- При выходе из помещения защитите глаза и органы дыхания от дыма респиратором, ватно-марлевой повязкой, смоченным водой куском ткани или полотенцем.

#### ***Рекомендуем:***

- Храните документы и деньги в месте, известном всем членам семьи на случай внезапной эвакуации при пожаре.
- Двигайтесь пригнувшись или ползком (внизу меньше дыма).
- Накройте голову и тело мокрой тканью.
- При невозможности выбежать по лестничным маршам используйте балконную лестницу; если ее нет, выйдите на балкон, закрыв плотно за собой дверь, и кричите: "Пожар!".
- По возможности укажите пожарным место пожара.

#### **Безопасность при химических авариях**

##### ***При оповещении о химической аварии***

- Наденьте средства защиты органов дыхания и кожи (при наличии).
- Закройте окна и форточки.
- Отключите газ, воду, электричество, погасите огонь.
- Укройтесь в ближайшем убежище или покиньте район аварии.
- Возьмите трехдневный запас непортящихся продуктов.
- Возьмите необходимые вещи и документы.

##### ***При отсутствии убежища и средств защиты***

Если невозможно покинуть зону аварии:

- включите радио, телевизор, выслушайте сообщения и рекомендации;
- плотно закройте окна и двери;
- входные двери завесьте плотной тканью;
- герметизируйте жилище.

### ***Последовательность герметизации помещений***

- Закрыть входные двери, окна (в первую очередь с наветренной стороны).
- Заклеить вентиляционные отверстия плотным материалом или бумагой.
- Уплотнить двери мокрыми простынями, одеялами.
- Неплотности в оконных проемах заклеить (скотчем, пластырем, бумагой или уплотнить ватой, поролоном и т.п.).

Направление выхода населения из зоны заражения, как правило, указывают представители местных органов по делам ГО и ЧС или полиции.

Если их вблизи не окажется, нужно выходить в сторону перпендикулярную направлению движения воздуха (ветра), желательна возвышенный и хорошо проветриваемый участок местности.

### **Безопасность в очаге инфекционного заболевания**

Объявляется карантин и проводится обсервация.

#### ***Необходимо:***

- не покидать места жительства без специального разрешения;
- носить ватно-марлевую повязку;
- ежедневно проводить влажную уборку помещения с использованием дезинфицирующих растворов;
- сжигать мусор;
- не выходить из дома без крайней надобности, избегать скоплений людей;
- дважды в сутки каждому измерять температуру;
- при симптомах заболевания срочно сообщить в медицинское учреждение, больного изолировать от окружающих в отдельной комнате или отгородить ширмой;
- тщательно, особенно перед едой, мыть руки с мылом;
- воду (из проверенных источников) пить только кипяченой;
- мыть сырые овощи, а фрукты обдавать кипятком.
- Строго соблюдайте правила личной и общественной гигиены.

### **Безопасность при землетрясениях**

От первых толчков (звонит посуда, падают предметы, осыпается побелка) до последующих, от которых начинается разрушение при сильном землетрясении, у вас есть 15-20 с., чтобы покинуть здание, либо относительно безопасно укрыться в нем.

#### ***Во время землетрясения:***

***В доме*** - относительно безопасны:

- проемы дверные в капитальных стенах;
- углы, образованные капитальными внутренними стенами;
- места у колонн, под прочными столами

***На улице*** - самое главное не поддаваться панике.

- отойдите на открытое место, чтобы защититься от возможных падающих обломков, стекол, тяжелых предметов;
- передвигайтесь, используя свободное пространство, удаленное от зданий, водохранилищ, башен;
- следите за опасными предметами, которые могут оказаться на земле.

#### ***Заблаговременно***

***Необходимо:***

- заранее составить план действий, оговорить место сбора после землетрясения;
- следить за исправным состоянием электропроводки, водопроводных и газовых труб; знать, где и как отключать электричество, газ и воду в квартире, в подъезде, в доме;
- хранить в месте, известном всем членам семьи, документы, радиоприемник на батарейках, запас консервов и питьевой воды на 3-5 суток, аптечку первой медицинской помощи, электрический фонарь, ведро с песком, огнетушитель;

- надежно закрепить светильники;
- не загромождать вход в квартиру, коридоры и лестничные площадки;
- хранить емкости с легковоспламеняющимися веществами и препаратами бытовой химии так, чтобы они не могли упасть и разбиться при колебании здания;
- заранее определить наиболее безопасные места в квартире, где можно переждать толчки.

### **Безопасность при наводнении**

Оказавшись в зоне затопления, оставайтесь на верхнем этаже или крыше здания, на дереве или другом возвышенном месте.

#### ***При внезапном наводнении***

- Быстро займите ближайшее возвышенное место.
  - Днем вывесьте белое (или цветное) сигнальное полотнище, в темноте - подавайте световые сигналы.
- При вынужденной самоэвакуации (вода у порога!) спасайтесь на плоту из подручных средств.
- Самостоятельно из затопленного района можно выбираться лишь в безвыходных ситуациях.

#### ***После спада воды***

- Остерегайтесь порванных и провисших электропроводов.
- Не используйте воду без соответствующей санитарной проверки и не употребляйте продукты питания, попавшие в нее.

#### **В доме:**

- Как только войдете в дом, распахните окна и двери.
- Не зажигайте огонь до полного проветривания.
- Не включайте освещение и электроприборы до проверки исправности электросети.

### **Безопасность при ураганах, бурях**

С получением информации о приближении урагана или сильной бури спрячьтесь в надежном здании или укрытии.

#### ***В доме:***

- отойдите от окон;

#### **Относительно безопасны:**

- ниши, дверные проемы, встроенные шкафы.

#### ***На улице:***

- переждав порыв ветра, укройтесь в более надежном месте.
- Естественные безопасные укрытия: овраг, ров, канава, кювет дороги.
- После урагана, бури будьте осторожны, обходя оборванные провода. Опасайтесь поваленных деревьев, раскачивающихся ставен, вывесок, транспарантов.
- В доме - утечки газа, нарушений в электросети (до проверки пользуйтесь электрическими фонарями). Пользоваться электрическими приборами можно только после того, как они будут просушены и проверены.
- Если буря сопровождается грозой, избегайте поражения электрическими разрядами.

#### ***При урагане, буре недопустимо:***

- Находиться на возвышенных местах, мостах, около трубопроводов, ЛЭП, вблизи столбов и мачт, объектов с ядовитыми и легковоспламеняющимися веществами.
- Укрываться под деревьями.
- Заходить в поврежденные здания.
- В доме пользоваться электроприборами, газовыми плитами.
- Прикасаться к оборванным электропроводам, трубам.

## **Безопасность при лесных пожарах**

### ***Выход из леса:***

- определив направление ветра и распространения огня, бегите из леса навстречу ветру по возможности параллельно фронту пожара.

### ***В зоне пожара***

- Окунитесь в ближайший водоем или хотя бы смочите одежду, дышите через мокрый платок.
- Пригнувшись, бегите в наветренную сторону по возможности параллельно фронту огня.
- Пошлите курьера в ближайшее жилище.

### ***В пожароопасный сезон в лесу***

#### ***Недопустимо:***

- пользоваться открытым огнем (бросать горящие спички, окурки, вытряхивать горячую золу);
- использовать пыжи из легковоспламеняющихся или тлеющих материалов;
- оставлять промасленный или пропитанный бензином, керосином и иными горючими веществами обтирочный материал;
- заправлять топливные баки, использовать машины с неисправной системой питания горючим, курить или пользоваться открытым огнем вблизи машин;
- оставлять на освещаемых солнцем местах бутылки или осколки стекла, которые могут стать зажигательными линзами;
- выжигать траву;
- разводить костры.

## **Безопасность при террористических актах**

### ***Вас украли, взяли в заложники***

- Не конфликтуйте с похитителями и террористами.
- Постарайтесь установить с ними нормальные отношения.
- Не делайте резких движений. На всякое действие спрашивайте разрешение.
- При угрозе применения оружия ложитесь на живот, защищая голову руками, дальше от окон, застекленных дверей, проходов, лестниц.
- При ранении меньше двигайтесь - это уменьшит кровопотерю.
- В присутствии террористов не выражайте недовольствие, воздерживайтесь от крика и стонов.
- Используйте любую возможность для спасения.
- Если произошел взрыв, примите меры к недопущению пожара и паники, окажите первую медицинскую помощь пострадавшим.
- Запомните приметы террористов (лица, одежду, оружие - все, что может помочь спецслужбам).
- Во время освобождения выберите место за укрытием, не высовывайтесь до окончания стрельбы, выполняйте требования работников спецслужб.

### ***Захватили ваш самолет (автобус)***

- Не привлекайте к себе внимание террористов.
- Осмотрите салон, отметьте места возможного укрытия в случае стрельбы.
- Снимите ювелирные украшения. Не смотрите в глаза террористам, не передвигайтесь по салону и не открывайте сумки без их разрешения.
- Не реагируйте на провокационное или вызывающее поведение.

- При попытке штурма ложитесь на пол между креслами и оставайтесь там до его окончания.
- После освобождения немедленно покиньте самолет (автобус): не исключены его минирование и взрыв.

### ***При перестрелке***

#### ***Вы на улице:***

- сразу же лягте и осмотритесь, выберите ближайшее укрытие и проберитесь к нему, не поднимаясь в полный рост (автомобиль - не лучшая защита во время перестрелки, его металл тонок, а горючее взрывоопасно);
- при первой возможности спрячьтесь в подъезде жилого дома, подземном переходе и т.д.;
- примите меры по спасению детей, прикройте их собой;
- по возможности сообщите о происшедшем сотрудникам полиции.

#### ***Вы в доме:***

- немедленно отойдите от окна;
- задерните шторы (палкой, шваброй или за нижний край, сидя на корточках);
- укройте домашних в ванной комнате;
- передвигайтесь по квартире, пригнувшись или ползком.

### ***При угрозе взрыва***

Заметив подозрительные предметы, запретите окружающим прикасаться к ним и сообщите в полицию.

В помещении - опасайтесь падения штукатурки, арматуры, шкафов, полок. Держитесь в стороне от окон, зеркал, светильников. На улице - отбегите от зданий, сооружений, столбов и ЛЭП.

При заблаговременном оповещении об угрозе покиньте здание, отключив электричество и газ, взяв необходимые вещи, документы, запас продуктов и медикаментов.

### ***Взрыв рядом с Вашим домом***

- Успокойте близких. Позвоните в полицию.
- При эвакуации возьмите документы и предметы первой необходимости.
- Продвигаясь к выходу, не касайтесь проводов и поврежденных конструкций.
- В разрушенном или поврежденном помещении не пользуйтесь спичками, свечами, факелами и т.п.
- Действуйте в соответствии с указаниями прибывших на место взрыва спасателей, сотрудников полиции.

### ***Признаки взрывного устройства***

- Натянутые проволока, шнур.
- Провода или изолирующая лента, свисающая из-под машины.
- "Бесхозные" сумка, портфель, коробка, сверток и т.п.

### ***Вы - в завале***

#### ***Завалило помещение:***

- отключите электричество, газ, воду;
- убедитесь, что рядом нет пострадавших;
- если есть раненые, окажите им посильную помощь;
- при возможности сообщите о случившемся "наружу" по телефонам: 01,02,03,04, а также голосом, громким частым стуком;
- если нет угрозы обрушения или пожара - устройтесь в относительно безопасном месте (дверном проеме в несущих стенах, ванной, рядом с массивной деревянной мебелью).

### ***Завалило Вас:***

- дышите глубоко и ровно; осмотрите и осторожно ощупайте себя;
- постарайтесь остановить кровотечение (платком, ремнем, поясом перетяните, но не очень сильно, артерию на руке/ноге выше раны; "жгут" можно оставить не более чем на час);
- расчистите вокруг себя пространство, отодвиньте твердые и острые предметы;
- отползайте в безопасное место;
- придавило чем-то тяжелым руку/ногу - постарайтесь наложить "жгут" выше места сдавливания;
- если есть возможность пить - пейте любую жидкость и побольше;
- голосом и стуком привлекайте внимание людей;
- находясь глубоко под обломками здания, перемещайтесь влево - вправо любой
- металлический предмет (кольцо, ключи и т.п.) для обнаружения вас эхопеленгатором;
- не зажигайте огонь.

Иногда можно самому выбраться из завала.

Делать это надо очень осторожно, стараясь не вызвать нового обвала. Если выбраться удалось - обязательно найдите штаб спасательных работ и зарегистрируйтесь.

### **Безопасность в быту**

#### **Ваш дом - крепость**

- Установите:
  - а) охранную сигнализацию;
  - б) замки (с секретами, не менее двух) на входные двери;
  - в) цепочку и "глазок" на входную (или главную) дверь;
  - г) оконные решетки на двух нижних и верхнем этажах;
  - д) переключатели с таймером для включения - выключения света в целях создания впечатления присутствия хозяев в их отсутствие;
  - е) в отдельном доме - освещение по его периметру, особенно подъезда и входных дверей;
  - ж) инфракрасные датчики (желательно), реагирующие на движение, подсоединенные к основной сигнализации.
- Имейте список и фотографии наиболее ценных вещей с их серийными номерами.
- Вечерами зашторивайте окна.
- Никогда не оставляйте открытым гараж, особенно если через него можно проникнуть в дом.
- Живя на первом этаже, не допускайте разрастания густого кустарника под окнами.

#### ***Запах газа в квартире***

- Отключите газ, распахните окна.
- Удалите из квартиры всех.
- Обесточьте квартиру .
- Выдерните телефонный шнур из розетки.
- Закрыв за собой дверь квартиры, по телефону вызовите аварийную газовую службу.
- Дождитесь ее прибытия на улице.

#### ***Запах газа в подъезде***

- Выйдите на улицу, позвоните в аварийную газовую службу – «04».
- Сообщите в диспетчерскую ЖЭУ о необходимости отключения лифта.
- Проветрите лестничную клетку.
- Выйдя из подъезда и оставив входную дверь открытой, предупредите жильцов и входящих в подъезд людей об опасности.

### ***Меры безопасности при запахе газа***

#### ***Недопустимо:***

- пользоваться открытым огнем;
- курить;
- пользоваться лифтом;
- нажимать на кнопку электрозвонка;
- звонить по телефону;
- включать/выключать свет;
- включать/выключать электроприборы.

### **Паника в толпе**

#### **ЧТО ДЕЛАТЬ?**

- Сохраняйте выдержку и хладнокровие. Старайтесь не дать панике разрастись.
- Двигаясь в толпе, пропускайте вперед детей и стариков, успокаивайте обезумевших от страха людей. Разговаривайте внятно и громко.
- Оказавшись в давке, согните руки в локтях и прижмите их к бокам, защищая бока от сдавливания, пальцы сожмите в кулаки. Попробуйте сдерживать напор спиной.
- Помогайте подняться сбитым с ног.
- Если сбили Вас, встаньте на колено и, упираясь в пол руками, резко оттолкнитесь, рывками выпрямляя тело.

### **При возникновении ЧС не забудьте взять:**

- документы и деньги;
- аптечку;
- продукты питания и воду (запас 1-3 дня);
- комплект белья;
- ложку, миску, кружку;
- фонарь, радиоприемник и запасные батарейки;
- письменные принадлежности;
- чемодан (сумку).