

ПАМЯТКА ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ЛИЧНОЙ И ОБЩЕСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Любой человек должен точно представлять свое поведение и действия в экстремальных ситуациях, психологически быть готовым к самозащите. Для этого нужно соблюдать основные меры безопасности, которые помогут сохранить главные ценности – жизнь и здоровье. Эти меры мы и постараемся до Вас довести с учётом главного правила – соблюдения спокойствия вне зависимости от вида чрезвычайной ситуации. Введите себе в привычку правила:

В семье:

- разработайте «план действий в чрезвычайных ситуациях» для членов Вашей семьи. Обеспечьте всех членов семьи мобильными телефонами, для оперативной связи;

- на случай невозможности связаться друг с другом договоритесь о месте встречи, где вы сможете найти друг друга в экстренной ситуации;

- научите своих детей мерам безопасности - не разговаривать на улице с незнакомыми людьми и не открывать им двери квартиры, не подбирать бесхозные игрушки, не прикасаться к находкам и т.п.;

- подготовьте "тревожную сумку" из предметов первой необходимости: минимальный набор вещей, немного продуктов длительного хранения, медицинскую аптечку, фонарик, батарейки, радиоприемник, воду, инструменты, копии важнейших документов.

В многоквартирном доме:

- примите меры к укреплению и опечатыванию входов в подвалы и на чердаки, установите домофон, освободите лестничные клетки и коридоры от загромождающих предметов;

- организуйте дежурство жильцов вашего дома, которые будут регулярно обходить здание, наблюдая, все ли в порядке, обращая особое внимание на появление незнакомых лиц и автомобилей, разгрузку мешков и ящиков;

- если произошел взрыв, пожар, землетрясение, никогда не пользуйтесь лифтом.

На массовом мероприятии с большим количеством человек:

- попав в переполненное людьми помещение, заранее определите, какие места при возникновении экстремальной ситуации наиболее опасны (проходы между секторами на стадионе, стеклянные двери и перегородки в концертных залах и т.п.), обратите внимание на запасные и аварийные выходы, мысленно проделайте путь к ним;

- стремитесь оказаться подальше от людей с громоздкими предметами и большими сумками;

- при возникновении паники старайтесь сохранить спокойствие и способность трезво оценивать ситуацию;

В общественном транспорте:

- если вы обнаружили забытую или бесхозную вещь в общественном транспорте, опросите людей, находящихся рядом. Постарайтесь установить, чья она и кто ее мог оставить. Если хозяин не установлен, немедленно сообщите о находке водителю (машинисту), кондуктору;

- обращайтесь внимание на всех подозрительных лиц и на подозрительные предметы, об их обнаружении сообщайте водителю, дежурным по станции или полицейским;

- не стойте у края платформы, подходите к дверям после остановки состава и выхода пассажиров, старайтесь сесть в вагоны в центре состава, они обычно меньше страдают от аварии, чем передние или задние;

- если произошел взрыв или пожар, закройте рот и нос платком и ложитесь на пол вагона или салона, чтобы не задохнуться;

- старайтесь не разговаривать на политические темы, не читайте порнографических, политических или религиозных публикаций, чтобы не стать оправданной мишенью;

- не употребляйте алкоголь.

При получении информации об эвакуации:

- получив сообщение от представителей властей или правоохранительных органов о начале эвакуации, соблюдайте спокойствие и четко выполняйте их команды.

Если вы находитесь в квартире, выполните следующие действия:

- возьмите «тревожную сумку» (см. выше), личные документы, деньги, ценности; - отключите электричество, воду и газ;

- оденьте одежду с длинными рукавами, плотные брюки и обувь на толстой подошве. Это может защитить от осколков стекла;

- окажите помощь в эвакуации пожилых и тяжело больных людей;

- обязательно закройте входную дверь на замок – это защитит квартиру от возможного проникновения мародеров;

- не допускайте паники, истерики и спешки. Помещение покидайте организованно;

- возвращайтесь в покинутое помещение только после разрешения ответственных лиц

Умей сказать «НЕТ»:

1. Когда тебе предлагают совершить недостойный поступок.

2. Когда тебе предлагают попробовать что-то запретное.

3. Если тебе предлагают поехать куда-либо, предупреждая, чтобы ты об этом никому не говорил.

4. Когда тебе предлагают «хорошо» отдохнуть вдали от взрослых, родителей.

5. Когда незнакомые люди предлагают подвести тебя на машине или показать им дорогу, сидя в машине.

6. Когда тебе на улице предлагают купить какой-либо товар по дешевой цене, сыграть в азартную игру, обещая большой выигрыш.

7. Когда предлагают погадать, с целью узнать будущее.

Помни, что во многих случаях умение сказать «Нет» это проявление не слабости, а собственной силы воли и достоинства.

Если ты обнаружил подозрительный (взрывоопасный) предмет

Признаками взрывоопасных предметов могут быть:

- Бесхозная сумка, портфель, коробка, сверток, обнаруженные в школе, в подъезде, у дверей квартиры, под лестницей, в машине, в общественном транспорте;
- Натянутая проволока или шнур;
- Провода и изолирующая лента, свисающие из-под машины.
- Запомни, что в качестве прикрытия, маскировки для взрывных устройств используют обычные бытовые предметы: сумки, пакеты, свертки, игрушки и т.п.

Заходя в подъезд дома, всегда обращай внимание на бесхозные предметы. Не трогай их!!! Сообщи о них в полицию!

Если ты оказался под обломками конструкций здания:

1. Постарайся не падать духом. Успокойся.
2. Дыши глубоко и ровно. Настройся на то, что спасатели тебя найдут.
3. Голосом или стуком привлекай внимание людей.
4. Если ты находишься глубоко под обломками здания, перемещай влево и вправо любой металлический предмет (кольцо, ключи и т.д.), чтобы тебя можно было обнаружить с помощью эхопеленгатора.
5. Продвигайся осторожно, стараясь не вызвать нового обвала, ориентируйся по движению воздуха, поступающего снаружи.
6. Если у тебя есть возможность, с помощью подручных предметов (доски, кирпича и т.п.) укрепи потолок от обрушения и жди помощи.
7. Если пространство около тебя относительно свободно, не Зажигай открытый огонь. Береги кислород.
8. При сильной жажде положи в рот небольшой камешек и соси его, дыша носом.

Помни! Сохраняя самообладание, ты сэкономишь свои физические силы, необходимые для того, чтобы дождаться помощи поисковой службы! Тебя обязательно спасут!!!

Если пожар:

- Не звони из помещения, где уже занялся пожар, выберись в безопасное место и позвони в службу «01».
- Не стой в горящем помещении - прижмись к полу, где воздух чище, и пробирайся к выходу.
- Не трать времени на поиск документов и денег, не рискуй, уходи из опасного помещения.
- Никогда не возвращайся в горящее помещение, какие бы причины тебя не побуждали к этому.
- Уходя из горящих комнат, закрывай за собой двери, это уменьшит риск распространения пожара.
- Никогда не открывай дверь, если она горячая на ощупь.

- Если нет путей эвакуации, по возможности заткни дверные щели подручными средствами (любыми тряпками, скотчем и т.п.)
- Находишься около окна, чтобы тебя можно было увидеть с улицы.
- Старайся не открывать другие двери в помещении, чтобы не создавать дополнительную тягу.
- Будь терпелив, не паникуй.
- При пожаре в здании не пользуйся лифтом, он может отключиться в любую минуту.
- При ожогах ни в коем случае не смазывай кожу, чем бы то ни было, не прикасайся к ожогам руками.

При возникновении пожара твой главный враг- время.
Каждая секунда может стоить тебе жизни!!

ПАМЯТКА о действиях при угрозе теракта и мерах защиты при их проведении.

В целях предупреждения проведения террористических актов изучите реальное состояние среды вашего систематического обитания, для чего потребуйте от ответственных лиц организовать обход с жильцами (работниками) дома вашего проживания (работы). Изучите, какие помещения, узлы, агрегаты установлены (построены) в здании или вблизи его и по всему периметру, кем они обслуживаются (заняты), кто несет ответственность за их эксплуатацию и содержание. Изучите места возможного заложения взрывных устройств, складирования взрывоопасных веществ или создания взрывоопасных воздушных или сыпучих смесей. Знайте в лицо работников коммунальной службы, обслуживающей ваш дом. Не оставляйте без внимания появление у вашего дома и проявляющих к нему интерес посторонних лиц, их стремление обследовать, расспросить об укромных местах (подходящих для заложения взрывчатых веществ). Особое внимание следует обратить на постановку на стоянку возле дома незнакомых, безнадзорных автомобилей, загруженных или закрытых контейнеров и других подозрительных предметов.

При угрозе проведения теракта:

- * при возможности отправьтесь с детьми и престарелыми на несколько дней на дачу, в деревню, к родственникам или друзьям;
- * обезопасьте свое жилище, уберите пожароопасные предметы – старые запасы красок, растворителей, лаков, бензина и т. п.;
- * уберите с окон горшки с цветами (поставьте их на пол);
- * уберите все предметы, стоящие на шкафах, сервантах, полках;
- * проверьте плотно ли у вас закреплены полки и навесные картины (предметы);
- * задерните шторы на окнах – это защитит вас от повреждений осколками стекла;
- * сложите в сумку необходимые вам документы, негромоздкие носильные вещи, деньги, ценности на случай экстренной эвакуации;

* отложите посещение общественных мест. Окажите психологическую поддержку старым, больным, детям.

Если вы обнаружили взрывоопасный предмет:

* не подходите близко к нему;

* немедленно сообщите о находке в полицию;

* не позволяйте случайным людям прикасаться к подозрительному предмету, пытаться его обезвредить, проверить.

Меры защиты при проведении террористических актов.

1. Постарайтесь успокоиться и уточнить обстановку.

2. В разрушенном или поврежденном помещении из-за опасности взрыва скопившихся газов нельзя пользоваться открытым пламенем (спичками, зажигалкой, свечами, факелами и т. д.).

3. Продвигайтесь осторожно, не трогайте поврежденные конструкции или оголившиеся провода.

4. При задымлении защитите органы дыхания смоченным платком (лоскутом ткани, полотенцем).

5. Включите локальную (квартирную) систему оповещения и проверьте возможность взаимного общения (теле-, радио-, телефонной связью, голосом).

6. В случае срочной эвакуации возьмите личные документы, не громоздкие и самые необходимые носильные вещи, деньги, ценности. Изолируйте квартиру (закройте все окна и двери). Оповестите соседей об эвакуации. Помогите престарелым и инвалидам покинуть помещение. Возьмите на учет лиц, оставшихся в помещении. Сообщите о случившемся по телефону в соответствующую службу по месту жительства. Входную дверь плотно прикройте, не закрывая на замок.

7. При невозможности эвакуации из помещения необходимо принять меры, чтобы о вас знали, выйти на балкон или открыть окно и вызвать о помощи.

8. С выходом из дома отойдите на безопасное расстояние от него и не предпринимайте самостоятельных решений об отъезде с места происшествия.

9. Если вас завалило обломками, постарайтесь не падать духом, наберитесь терпения, старайтесь дышать глубоко, ровно, не торопясь. Голосом и стуком привлекайте внимание людей. Если вы находитесь глубоко от поверхности земли, перемещайте влево – вправо металлический предмет (кольцо, ключи и т. п.) для обнаружения вас металлодетектором. При появлении признаков присутствия вблизи людей – стуком и голосом сигнализируйте о себе.

10. Действуйте в строгом соответствии с указаниями должностных лиц.

ПОМНИТЕ!

Правильные и грамотные действия могут сохранить Вашу жизнь!