1. ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРА

1.1. ПОЖАРЫ В ЛЕСАХ И НА ТОРФЯНИКАХ

Если Вы оказались вблизи очага пожара в лесу или на торфянике и у Вас нет возможности своими силами справиться с его локализацией, предотвращением распространения и тушением пожара, немедленно предупредите всех находящихся поблизости людей о необходимости выхода из опасной зоны. Организуйте их выход на дорогу или просеку, широкую поляну, к берегу реки или водоема, в поле. Выходите из опасной юны быстро. перпендикулярно к направлению движения огня. Если невозможно уйти oт пожара, войдите в водоем иди накройтесь мокрой одеждой. Выйдя на открытое пространство или поляну дышите воздухом возле земли — там он менее задымлен, рот и нос при этом прикройте ватно-марлевой повязкой или тряпкой.

После выхода из юны пожара сообщите о месте, размерах и характере пожара в администрацию населенного пункта. лесничество иди противопожарную службу, а также местному населению. Знайте, сигналы оповещения о приближении зоны пожара к населенному пункту и принимайте участие в организации тушения пожаров.

Пламя небольших низовых пожаров можно сбивать, захлестывая его ветками лиственных пород, заливая водой, забрасывая влажным грунтом, затаптывая ногами. Торфяные пожары тушат перекапыванием горящего торфа с поливкой водой. При тушении пожара действуйте осмотрительно, не уходите далеко oт дорог и просек, не теряйте из виду других участников. поддерживайте с ними зрительную и -звуковую связь. При тушении торфяною пожара учитывайте, что в зоне горения могут образовываться глубокие воронки, поэтому передвигаться следует осторожно, предварительно проверив глубину выгоревшего слоя.

1.2. ГОЛОЛЕД

Если в прогнозе погоды дается сообщение о гололеде или гололедице, примите  меры!   тля  снижения   вероятности   получения  травмы.   Подготовьте малоскользящую обувь, прикрепите на каблуки металлические набойки или поролон,  а  на сухую  подошву   наклейте лейкопластырь  или  изоляционную ленту, можете натереть подошвы песком (наждачной бумагой).

Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны. Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами. Если Вы поскользнулись, при сядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться п. перекатившись, смягчить удар о землю. Гололед зачастую сопровождается обледенением. В этом случае особое внимание обращайте на провода линии электропередач, контактных сетей электротранспорта. Если Вы увидели оборванные провода, сообщите администрации населенного пункта о месте обрыва.

При  получении травмы  обратитесь в травматологический  пуню   или пункт неотложной медицинской помощи. Оформите бюллетень или справку о травме,  которые  могут быть  использованы   Вами  при обращении  в суд; месту жительства или по месту получения травмы v. исковым заявлением о возмещении ущерба.

1.3. ГРОЗА

Молния опасна тогда, когда вслед за вспышкой следует раскат грома. В этом случае срочно примите меры предосторожности.

Если Вы находитесь в сельской местности, закройте окна, двери. дымоходы и вентиляционные отверстия. Не растапливайте печь, поскольку высокотемпературные газы, выходящие из печной трубы, имеют низкое сопротивление. Не разговаривайте по телефону молния иногда попадает в натянутые между столбами провода. Во время ударов молнии не подходите близко к электропроводке, молниеотводу, водостокам с крыш, антенне, не стойте рядом с окном, по возможности выключите телевизор, радио и другие электробытовые приборы. Если Вы находитесь в лесу, то укройтесь на низкорослом участке леса. Не укрывайтесь вблизи высоких деревьев, особенно сосен, дубов и тополей. При нахождении в водоеме выйдите из воды, отойдите oт берега: спуститесь с возвышенного места в низину. В степи, поле или при отсутствии укрытия (здания) не ложитесь на землю, подставляя электрическому току все свое тело. а сядьте на корточки в ложбине, овраге или другом естественном углублении, обхватив ноги руками. Если грозовой фронт настиг Вас во время занятий спортом, то немедленно прекратите их. Металлические предметы (мотоцикл, велосипед, ледоруб и т.п.) положите в сторону, отойдите от них на 20-30 м. Если гроза застала Вас в автомобиле, не покидайте его. при этом закройте окна и опустите антенну радиоприемника.

1.4. УРАГАН, БУРЯ, СМЕРЧ

Если ураган (буря, смерч) застал Вас в здании, отойдите от окон и займите безопасное место у стен внутренних помещений, в коридоре, у встроенных шкафов, в ванных комнатах, туалете, кладовых, в прочных шкафах, под столами. Погасите огонь в печах, отключите электроэнергию, закройте краны на газовых сетях. В темное время суток используйте фонари. лампы, свечи, по возможности находитесь в заглубленном укрытии, в убежищах, погребах и т. п. Если ураган, буря или смерч застали Вас на улицах населенного пункта, держитесь как можно дальше от легких построек, зданий. мостов, эстакад, линий электропередачи, мачт, деревьев, рек, озер и промышленных объектов. Для защиты от летящих обломков и осколков стекла используйте листы фанеры, картонные и пластмассовые ящики, носки и другие подручные средства. Старайтесь быстрее укрыться в подвалах, погребах и противорадиационных укрытиях, имеющихся в населенных пунктах. Не заходите в поврежденные здания, так как они могут обрушиться при новых порывах ветра. При снежной буре укрывайтесь в зданиях. Если вы оказались в поле или на проселочной дороге, выхолите на магистральные дороги, которые периодически расчищаются и где большая вероятность оказания Вам помощи. При пыльной буре закройте лицо марлевой повязкой, платком, куском ткани. а глаза очками. При поступлении сигнала о приближении смерча необходимо немедленно спуститься в укрытие, подвал дома или пoгреб, либо укрыться под кроватью и другой прочной мебелью. Если смерч застанет Вас на открытой местности, укрывайтесь на дне дорожного кювета, в ямах, рвах, узких оврагах, плотно прижимаясь к земле, закрыв голову одеждой пли ветками деревьев. Не оставайтесь в автомобиле, выходите из нею и укрывайтесь так, как указано выше.

1. ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ ТЕХНОГЕННОГО ХАРАКТЕРА

2.1. ХИМИЧЕСКАЯ АВАРИЯ

Запомнитe характерные особенности сигнала оповещения населения об аварии «Внимание веем!» — вой сирен.

При сигнале «Внимание всем!» включите радиоприемник и телевизор для получения достоверном информации об аварии и рекомендуемых действиях. Закройте окна, отключите электробытовые приборы и газ. Паленые резиновые сапоги, плат, возьмите документы, необходимые теплые вещи. 3-х суточный запас непортящихся продуктов, оповестите соседей и быстро, но без паники, выходите из зоны возможного заражения перпендикулярно направлению ветра, на расстояние не менее 1,5 км от предыдущею места пребывания. Для зашиты органов дыхания используйте противогаз, а при его отсутствии — ватно-марлевую повязку или подручные изделия из ткани, смоченные в 2-5%-ом растворе пищевой соды (для защиты от хлора). 2%-ом растворе лимонной или уксусной кислоты (.для защиты от аммиака).

При невозможности покинуть зону заражения плотно закройте двери, окна, вентиляционные отверстия и дымоходы. Имеющиеся в них щели заклейте бумагой или скотчем. Не укрывайтесь на первых этажах  зданий в подвалах и полуподвалах.

При авариях на железнодорожных и автомобильных магистралях. связанных с транспортировкой аварийно химически опасных веществ (АХОВ), опасная зона устанавливается в радиусе 200 м oт места аварии. Приближаться к этой зоне и входить в нее категорически запрещено.

При подозрении на поражение ЛХОВ исключите любые физические нагрузки, примите обильное питье (молоко, чай) и немедленно обратитесь к врачу. Вход в здания разрешается только после кон (рольной проверки содержания в них ЛХОВ. Если Вы попали под непосредственное воздействие АХОВ, то при первой возможное! и примите душ. Зараженную одежду постирайте, невозможности стирки — выбросьте. Проведите тщательную влажную уборку помещения. Воздержитесь от употребления водопроводной (колодезной) воды, фруктов и овощей из огорода, мяса скота и птицы, забитых после аварии, в официального заключения об их безопасности.

2.2. РАДИАЦИОННАЯ АВАРИЯ

Находясь на улице, немедленно защитите органы дыхания платком или шарфом. Перед входом в помещение снимите верхнюю одежд) и обувь, поместите их в пластиковый пакет и примите душ. Закройте окна и двери. Включите телевизор и радиоприемник для получения дополнительной информации об аварии и указаний местных властей. Загерметизируйте вентиляционные отверстия, щели на окнах, дверях и не подходите к ним без необходимости Сделайте запас воды в герметичных емкостях. Открытые продукты заверните в полиэтиленовую пленку и поместите в холодильник (шкаф). Для защиты органов дыхания используйте респиратор, ватно-марлевую повязку или подручные изделия из ткани, смоченные водой для повышения их фильтрующих свойств.

При получении указаний через СМИ проведите йодную профилактику, принимая в течение 7 дней по одной таблетке (0.125 г) йодистого калия, а для детей до 2-х лет — ¼ часть таблетки (0.04). При отсутствии йодистого калия используйте йодистый раствор: три-пять капель 5% раствора йода на стакан волы, детям до 2-х лет — одну-две капли.

Для    предупреждения    или    ослабления    воздействия    на    организм радиоактивных веществ:

* выходите из помещения только в случае необходимости и на короткое время, используя при этом респиратор, плащ, резиновые сапоги и перчатки;
* на открытой местности и не раздевайтесь, не садитесь на землю и не курите, исключите купание в открытых водоемах, сбор лесных ягод и грибов;
* территорию возле дома периодически увлажняйте, а в помещении ежедневно проводите тщательную влажную уборку с применением моющих средств:
* перед входом в помещение вымойте обувь, вытряхните и почистите влажной щеткой верхнюю одежду;

воду    и    продукты    питания    употребляйте   только   предварительно проверенные;

* тщательно мойте перед едой руки и полощите рот 0,5%-ым раствором питьевой соды.

Соблюдение этих рекомендаций поможет избежать лучевой болезни.

2.3. АВАРИИ НА АВТОМОБИЛЬНОМ ТРАНСПОРТЕ

При неизбежности столкновения сохраняйте самообладание — это позволит управлять машиной до последней возможности. Напрягите все мышцы и не расслабляйтесь до полной остановки. Сделайте все, чтобы уйти от встречного удара: кювет, забор, кустарник, даже дерево лучше идущего на Вас автомобиля.

Помните о том. что при столкновении с неподвижным предметом удар левым или правым крылом хуже, чем всем бампером.

При неизбежности удара «защитите голову. Вели автомашина идет на малой скорости, вдавитесь в сиденье спиной, и. напрягая все мышцы, упритесь руками в рулевое колесо. Если же скорость превышает 60 км/ч. и Вы не пристегнуты ремнем безопасности, прижмитесь грудью к рулевой колонке.

Если Вы едете на переднем месте пассажира, закройте голову руками и завалитесь на бок. распростершись на сидении. Сидя на заднем сидении, постарайтесь упасть на пол. Если рядом с Вами ребенок — накройте его собой. При аварии определитесь, в каком месте автомобиля и в каком положении Вы находитесь, не торт ли автомобиль и не подтекает ли бензин (особенно при опрокидывании). Если двери заклинены, покиньте салон автомобиля через окна, открыв их или разбив тяжелыми подручными предметами.

Выбравшись из машины, отойдите от нее как можно дальше — возможен взрыв.

При падении в воду машина может держаться на плаву некоторое время, достаточное для того, чтобы покинуть ее. Выбирайтесь через открытое окно, т.к. при открывании двери машина резко начнет тонуть.

При погружении на дно с закрытыми окнами и дверьми воздух в салоне автомобиля держится несколько минут. Включите фары (чтобы машин) было легче искать), активно провентилируйте легкие (глубокие вдохи и выдохи позволяют наполнить кровь кислородом «впрок»), избавьтесь oi лишней одежды, захватите документы и деньги. Выбирайтесь из машины через дверь или окно при заполнении машины водой наполовину, иначе Вам помешает поток воды, идущей в салон. При необходимости разбейте лобовое стекло тяжелыми подручными предметами. Протиснитесь наружу, взявшись руками за крышу машины, а затем резко плывите вверх.

2.4. АВАРИИ С УТЕЧКОЙ ГАЗА

Почувствовав в помещении запах газа, немедленно перекройте его подачу к плите. При этом не курите, не зажигайте спичек, не включайте свет и электроприборы (лучше всею обесточить всю квартиру, отключив электропитание на распределительном щитке), чтобы искра не смогла воспламенить накопившийся в квартире газ и вызвать взрыв.

Основательно проветрите всю квартиру, а не только загазованную комнату, открыв все двери и окна. Покиньте помещение и не заходите в него до исчезновения запаха газа.

При появлении у окружающих признаков отравления газом вынесите их на свежий воздух и положите так чтобы голова находилась выше ног. Вызовите скорую медицинскую помощь.

Если запах газа не исчезает, срочно вызовите аварийную газовую службу (телефон 04), работающую круглосуточно.

1. ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ В ДРУГИХ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

3.1. ПОЖАР В ЖИЛОМ ПОМЕЩЕНИИ

Помните, что на пожар нужно реагировать быстро и не поддаваться панике.

При возгорании в квартире:

* залейте очаг пожара водой или накройте одеялом (ковром);
* передвигайтесь в задымленном помещении полчком или пригнувшись, закрыв нос и poi мокрой тряпкой;
* горящие электробытовые приборы    тушите, только выключив их  из сети;
* в случае возгорания жира на сковороде накройте ее большой тарелкой, но не тряпкой.

Если огонь нельзя ликвидировать в кратчайшее время, выключите электричество, перекройте газ, срочно вызовите пожарных, уведите из опасной зоны детей, престарелых, и только потом начинайте тушить огонь своими силами. Ни в коем случае не открывайте окна, гак как с поступлением кислорода огонь вспыхнет сильнее. При возгорании одежды на человеке немедленно повалите горящего, облейте его водой или накройте ковриком, курткой или пальто.

При пожаре в здании не пытайтесь использовать для эвакуации лифт, который может остановиться в любой момент. При невозможности самостоятельной эвакуации обозначьте свое местоположение, свесив из окна белую простыню. Если к спасению один путь — окно, бросьте вши матрасы, подушки, ковры, сократите высоту прыжка, используя привязанные к батареям шторы (простыни).

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ПРОВАЛИВАНИИ ПОД ЛЕД

Если под Вами привалился лед, удерживайтесь от погружения с соловой, широко раскинув руки. Выбирайтесь на лед, наползая грудью поочередно вытаскивая на поверхность ноги. Выбравшись, откатитесь, а затем ползите в сторону. Оказывая помощь привалившемуся человеку, приближайтесь к полынье ползком, широко раскинув руки. Подложите пол себя лыжи, доску, фанеру. За 3 — 4 метра до полыньи бросьте пострадавшему спасательные средства — лестницу, веревку, спасательный шест, связанные ремни или шарфы, доски и т.д. Вытащив пострадавшего, выбирайтесь из опасной зоны ползком.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ  УТОПАЮЩЕ

Используйте для спасения лодку, веревку, спасательный круч или подручные средства. Успокойте и ободрите пловца, заставьте его держаться за плечи спасателя. Если он не контролирует свои действия, то подплыв к утопающему, поднырните пол него и, взяв сзади одним из приемов захвата (классический — за волосы), транспортируйте его к берегу. Если утопающему удалось схватить Вас за руку, шею или ноги, немедленно ныряйте – инстинкт самосохранения заставит потерпевшего Вас отпустить. Если утопающий находится   без   сознания,   транспортируйте   ею   к   берегу,   взяв   рукой   под подбородок, чтобы ею лицо постоянно находилось над поверхностью воды.

Если человек уже погрузился в воду, не оставляйте попыток найти его на глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший находился в воде не более 6 минут. Вытащив потерпевшего на берет, окажите первую медицинскую помощь и при первой возможности отправьте в лечебное учреждение.

3.3. ТЕРРОРИСТИЧЕСКИЙ АКТ ОСНОВНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Для предотвращения возможного террористического акта или уменьшения его последствий необходимо соблюдать следующие меры предосторожности:

* не трогайте в вагоне поезда (метро), подъезде дома или на улице бесхозные пакеты (сумки, коробки и т.п.) и не подпускайте к ним других. Сообщите о находке сотруднику милиции:
* в присутствии террористов не выражайте свое неудовольствие, воздержитесь оi резких движений, крика и стонов:

при угрозе применения террористами оружия ложитесь на живот, защищая голову руками, дальше от окон, застекленных дверей, проходов, лестниц;

* в случае  ранения  двигайтесь  как  можно  меньше  —  это уменьшит кровопотерю;
* будьте внимательны, используйте любую возможность тля спасения:
* если произошел взрыв — примите меры  к недопущению  пожара и паники, окажите первую медицинскую помощь пострадавшим:
* постарайтесь запомнить приметы подозрительных людей и сообщите их прибывшим сотрудникам спецслужб.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ЕСЛИ ВЫ ПОПАЛИ В ПЕРЕСТРЕЛКУ

Если стрельба застала Вас на улице, сразу же лягте и осмотритесь, выберите ближайшее укрытие и проберитесь к нему, не поднимаясь в полный рост. Укрытием могут служить выступы зданий, памятники, бетонные столбы или бордюры, канавы и т.д. Помните, что автомобиль — не лучшая для Вас защита,  так  как  его  металл  тонок,  а  горючее  взрывоопасно.   При  первой возможности спрячьтесь в подъезде жилого лома, подземном переходе и т.п. дождитесь окончания перестрелки.

Примите  меры по спасению детей, при необходимости прикройте их своим телом. По возможности сообщите о происшедшем сотрудникам милиции. Если в ходе перестрелки Вы находитесь дома —  укройтесь в ванной комнате и лягте на пол. так как находиться в комнате опасно из-за возможности рикошета. Находясь в укрытии, слепне за возможным началом пожара. Если пожар начался, а стрельба не прекратилась, покиньте квартиру и укройтесь в подъезде подальше от окон.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ЗАХВАТЕ АВТОБУСА

Если Вы оказались в захваченном автобусе, не привлекайте к себе внимания террористов. Осмотрите салоп, отметьте места возможного укрытия в случае стрельбы. Успокойтесь, попытайтесь отвлечься от происходящего, читайте, разгадывайте кроссворды.

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. Женщинам в мини-юбках желательно прикрыть ноги. Если группы захвата предприму! попытку штурма — ложитесь на пол между креслами и оставайтесь там до окончания штурма. После освобождения немедленно покиньте автобус, так как не исключена возможность его минирования террористами или взрыва паров бензина.

ЕСЛИ ВЫ ЗАБЛУДИЛИСЬ В ЛЕСУ

Чтобы не заблудиться в незнакомом лесу, передвигайтесь по карте (схеме), компасу, хорошо видимым ориентирам иди просекам. Оставляйте зарубки на деревьях, которые помогут найти дорогу обратно. Если все же заблудились и у Вас нет ни карты, ни компаса, влезьте на самое высокое дерево и оглядите окрестности, после чего выбирайтесь к шоссе, железной дороге, реке — они выведут к населенному пункту.

В темное время суток, при отсутствии компаса, ориентируйтесь по Полярной звезде, которая указывает направление на Север. Найти Полярную звезду можно, мысленно проведя линию через две крайние звезды Большой Медведицы, и отмерив пятикратное расстояние между этими звездами. В конце линии находится Полярная звезда. Часы заменят Вам компас, если часовую стрелку направить на Солнце, а угол между часовой стрелкой и цифрой один (в летнее время) или цифрой двенадцать (в зимнее время) разделить биссектрисой пополам. Направление биссектрисы укажет направление линии Север-Юг. Юг будет находиться там, где Солнце.

Для ориентирования помните, что муравейник расположен с южной стороны дерева, мох — с северной, годовые кольца толще на южной стороне пня.