

## Инструкция

### Правила поведения при чрезвычайных ситуациях

1. **Сохраняйте спокойствие.** Это очень важно. Как говорят в народе: «Горячее сердце и холодная голова» помогут трезво оценить тяжёлую ситуацию и быстрее справиться со стрессом. Спокойствие является границей между жизнью и смертью, так как теряя спокойствие и душевное равновесие человек начинает совершать необдуманные поступки, которые могут привести к гибели.
2. **Обдумайте свои действия.** Не следует предпринимать ни в коем случае необдуманных шагов. Для этого следует заранее ознакомиться с общими правилами действия в определённой чрезвычайной ситуации.
3. **Составьте план реагирования.** Ещё до возникновения ЧС следует ознакомиться с местностью и выяснить возможные катаклизмы и чрезвычайные ситуации, которые могут произойти здесь, чтобы продумать детально как действовать при наступлении реальной ЧС. Этот личный план реагирования должен включать в себя такие простые и важные пункты:
  - Место укрытия в случае опасности.
  - Путь эвакуирования.
  - Пути отступления, если путь эвакуирования заблокирован.
  - Метод эвакуирования: на машине, лодке или как-нибудь по-другому. План действия, если метод эвакуации будет недоступен или сломан.
  - Список и наличие укомплектованных вещей на случай эвакуации.

### Подготовка к чрезвычайным ситуациям

1. **Используйте правила поведения от чрезвычайных служб .** Нужно постараться прослушать, запомнить, записать правила поведения и действия при определённых чрезвычайных ситуациях, которые доносят до введом граждан чрезвычайные службы. Такую информацию можно получить на официальных сайтах этих служб, также такая информация распространяется в виде инструкций на плакатах, буклетах, в передачах на радио и телевидении.

2. **Подготовьте комплект первой необходимости** (можно даже подготовить два таких комплекта). Данный комплект следует хранить в непромокаемой сумке в легко доступном месте.
3. **Не берите ничего лишнего.** Возможно, придётся идти долгое время пешком, поэтому следует взять только самое необходимое, что можно будет нести в руках: в сумке или в рюкзаке. Обязательно нужно взять с собой комплект первой необходимости.
4. **Подготовьте заранее место для хранения ценных вещей** и семейных реликвий, которые, возможно, придётся оставить при эвакуации. Для таких вещей следует подготовить герметичный пакет или металлический герметичный сундук, сейф. Было бы хорошо спрятать такие вещи в подвале.
5. **Будьте готовы к тревоге.** При угрозе ЧС могут быть включены сирены, которые представляют собой монотонный вой в течение 3-5 минут. Услышав такую тревогу следует включить радио или телевизор, настроив на местную волну, чтобы принять важное сообщение о возможном наступлении чрезвычайной ситуации. По радио или ТВ должны быть переданы крайне важные инструкции о правилах поведения и действиях при ЧС.
6. **При надвигающейся ЧС** следует уточнить план действий и проверить по списку Комплект первой необходимости, продумайте о возможно необходимых дополнительных вещей в данном комплекте. Если СМИ передают инструкции действия от чрезвычайных служб, нужно обязательно следовать этим инструкциям.
7. **Не перегружайте линии связи** ненужными звонками, звоните только для получения и передачи важной информации. Это нужно для того, чтобы чрезвычайные службы имели свободную связь в информировании населения и различных служб, в том числе и медицинских о необходимой информации, действиях.
8. **Обучайте и инструктируйте родных** как нужно себя вести и какие следует собрать вещи в комплект первой необходимости в случае чрезвычайной ситуации.
9. **Повышенное внимание уделяйте детям.** Дети хватают всё на лету, поэтому в форме увлекательного рассказа провести урок о минувших бедствиях и о том, как люди спасались собственными усилиями. Эта

информация в виде инструктажа хорошо запомнится детям, можно обсудить с детьми какие вещи важно иметь при ЧС, а какие можно не брать. Дети хорошо запоминают важную информацию и могут вовремя поделиться ей со взрослыми.

10. **Сохраняйте спокойствие**, не паникуйте. При сообщениях о приближающемся бедствии не выезжайте из дома без крайней необходимости. Если ехать необходимо, включите радио в машине на местную волну.
11. **Будьте осторожны при возвращении** в дом, который находился в зоне ЧС. Если дом повреждён, входить в него нельзя — он может обрушиться в любую секунду. Чрезвычайные службы должны осмотреть дом прежде, а потом уже дать или не дать разрешение на возвращение в него жильцов. Входя в здание, не нужно освещать в себе дорогу свечой или факелом, нельзя также курить в связи с опасностью пожара или взрыва (во время ЧС могла произойти утечка газа из повреждённых труб, мог случиться разлив огнеопасных веществ). Также не следует пользоваться электричеством. Только после проверки электриками электросети дома и их разрешения можно пользоваться электричеством. Если чувствуется запах газа или каких-то химикатов возле дома или в самом доме, следует обратиться в чрезвычайные службы и проинформировать их об этом. Не приближайтесь к любым порванным проводам — это смертельно опасно. Проверьте запасы продуктов: они могут оказаться заражёнными химикатами или плесенью, могут быть испорченными. Водопроводную или колодезную воду перед употреблением должны проверить чрезвычайные службы (либо проинструктировать население о мерах по её обеззараживанию), вода ведь тоже может быть заражена.
12. **Спасательные работы**. Если находитесь вблизи места, где проводятся спасательные работы, помогите всем, чем сможете спасателям. Если ваша помощь там не требуется, лучше не мешайте проведению спасательных работ и покиньте местность.
13. **Не выезжайте никуда без крайней необходимости**. Ведь дороги могут быть завалены, трассы повреждены, мосты могут быть смертельно опасными. Если ехать всё-таки пришлось, нужно соблюдать максимальную осторожность, ехать следует на невысокой скорости. Если на дороге образовались препятствия или повреждения,

которые могут представлять опасность для автомобилистов, следует сообщить об этом чрезвычайные службы.

**14. Свяжитесь с родными сразу после нормализации ситуации.**

Убедитесь, что с ними всё в порядке, проинформируйте родных о своём местоположении, состоянии здоровья. Если родные не смогли связаться с вами долгое время, они могли обратиться в штаб ликвидации ЧС для внесения вас в списки пропавших без вести. Чтобы на ваше обнаружение не тратились время и силы, которые нужны тем, кому помощь в этот момент остро необходима, необходимо известить родных и близких, что с вами всё в порядке.

**Комплект первой необходимости**

1. Аптечка первой помощи (бинты, вата, зелёнка, йод, пластырь, перекись водорода 3%, болеутоляющее, средство от головной боли, жаропонижающее).
2. Консервированные продукты в банках (различные консервы, сгущённое молоко)
3. Питьевая вода (удобно её брать с собой в бутылках и бутлях).
4. Банка кофе, пачка чая, коробок с солью, сахар.
5. Транзисторный приёмник.
6. Электрический фонарик.
7. Несколько комплектов батареек для приёмника и фонарика.
8. Зажигалка, газеты на случай разжигания костра, спички в полиэтиленовом пакете или другой герметичной коробке или таре.
9. Столовые принадлежности: ложки и вилки, складной нож, две-три миски и кружки (можно жестяные — они не побьются в дороге), открывалка для консервов, лёгкий топорик для туризма.
10. Предписанные лекарства, которые необходимо употреблять членам семьи по личным медицинским показателям регулярно (если по инструкции их хранение не требуется в холодильнике).
11. Очки.
12. Корм и вода для домашних животных.

13. Документы, кредитные карты, наличные деньги, ключи от машины (дополнительный набор), страховые полисы и т. п. нужно уложить в водонепроницаемый контейнер.
14. Противопылевой респиратор.
15. Термос.
16. Мешки для мусора.
17. Местные карты.
18. Свисток (с помощью этого нехитрого предмета можно подать сигнал о помощи).
19. Полиэтиленовая плёнка и клейкая лента (скотч) для создания локального убежища.
20. Дополнительный мобильный телефон заряженный, к нему зарядное устройство, инвенторное зарядное устройство, устройство для подзарядки от солнечной энергии.
21. Справочные материалы, которые могут понадобиться в чрезвычайных ситуациях. Например, справочник по оказанию первой медицинской помощи.
22. Спальный мешок или тёплое одеяло на каждого.
23. Полный комплект одежды на смену, включая прочную и удобную обувь, рубашку с длинными рукавами.
24. Огнетушитель.
25. Предметы личной гигиены.
26. Походный набор посуды: пластиковые стаканы, тарелки, приборы (вилки, ложки, ножи), бумажные полотенца.
27. Влажные и сухие бумажные салфетки.
28. Блокнот, бумага, карандаши простые.
29. Игры и головоломки для маленьких детей, книги.

Комплект первой необходимости обязательно должен быть в непромокаемой сумке, которую легко отличить от других, можно даже в этих целях на сумке

сделать какую-то яркую пометку. Ещё одну сумку с таким же комплектом хорошо бы хранить и в багажнике автомобиля.

На шкале транзисторного приёмника желательно сделать пометки, чтобы быстро настроить его на нужную волну и поймать сообщения местной радиостанции, передающей важные инструкции для населения.

Также следует подготовить комплект сменной одежды и обуви для каждого члена семьи, желательно, чтобы в списке была и тёплая, и непромокаемая одежда. Обувь должна быть максимально удобной, на твёрдой подметке.

Можно подготовить также палатку и спальные мешки.

Если в инструкциях местных чрезвычайных служб даются рекомендации иметь ещё дополнительно какие-либо вещи на случай специфических ЧС, следует чётко последовать этим рекомендациям.