



как вызвать спасателей

- позвони по телефону **101** или **112**;
- сообщи адрес;
- расскажи, что случилось (пожар, обвал, утопление);
- сообщи, где происходит опасная ситуация (на улице, водоеме, в лесу, квартире);
- скажи свою фамилию и телефон



правила безопасного поведения

**МИНИСТЕРСТВО ПО ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**



ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
РАЗРАБОТАНО ЦЕНТРОМ ИССЛЕДОВАНИЙ
В ОБЛАСТИ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И
ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ОБЩЕСТВЕННОСТЬЮ
МЧС РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ



© Научно-исследовательский институт
пожарной безопасности
и проблем чрезвычайных ситуаций
Министерства по чрезвычайным ситуациям
Республики Беларусь, 2017

1. ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРА

1.1. НАВОДНЕНИЕ (паводок)

ФАКТОРЫ ОПАСНОСТИ

- — подтопление территорий, домовладений, дорог, мостов;
- — стремительный поток огромной массы воды;
- — электрический ток при обрыве проводов ЛЭП;
- — возбудители инфекционных заболеваний, находящихся в воде

ПОСЛЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ О НАВОДНЕНИИ

- — следи за сообщениями по радио, телевидению, в интернете;
- — перенеси на верхний этаж ценные вещи;
- — подготовь аптечку, запас питьевой воды и продуктов;
- — упакуй теплую одежду, одеяла, деньги;
- — заверни в непромокаемый пакет документы

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЭТО ПРОИЗОШЛО

- — отключи газ, воду и электричество в доме;
- — закрой окна и двери;
- — возьми с собой вещи, запас еды, воды, аптечку;
- — покинь зону затопления;
- — направляйся к месту сбора для эвакуации

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЭВАКУИРОВАТЬСЯ НЕВОЗМОЖНО

- — немедленно перейди на верхние этажи или крышу;
- — позвони по телефону «101» или «112» и сообщи о своем местоположении;
- — подавай сигналы спасателям;
- — без паники перейди в лодку спасателей



всегда сохраняй спокойствие!



всегда сохраняй спокойствие!



4.2. РАДИАЦИОННЫЕ АВАРИИ

ФАКТОРЫ ОПАСНОСТИ

- воздействие на организм радиоактивных веществ, радиационное загрязнение местности

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

- при угрозе или возникновении радиационной аварии будет подан сигнал оповещения «Внимание всем!», услышав который, действуй как написано в главе 3

ЕСЛИ НЕОБХОДИМО ПОКИНУТЬ ЗОНУ ЗАРАЖЕНИЯ

- закрой окна, отключи электробытовые приборы и газ;
- возьми документы, деньги, запас продуктов и воды, надень плотную верхнюю одежду (лучше плащ), шапку, перчатки, резиновые сапоги;
- освободи от продуктов холодильник, скоропортящиеся продукты выброси в мусор;
- направляйся в защитное сооружение или к месту, указанному в сообщении;
- для защиты органов дыхания используй противогаз, респиратор, а при их отсутствии ватно-марлевую повязку или подручные средства: носовые платки, кухонные полотенца, смоченные водой

ЕСЛИ НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ПОКИНУТЬ ЗОНУ ЗАРАЖЕНИЯ

- оставайся в помещении, плотно закрой окна, двери, вентиляционные отверстия, дымоходы, уплотни щели в окнах и на стыках рам, выключи кондиционеры, защити продукты питания, сделай запас воды (для питья и хозяйственных нужд);
- по указанию медицинской службы проведи йодную профилактику;
- держи включенным радио или телевизор

ВАЖНО!

Чтобы избежать радиационного поражения в быту:

- не заходи на территории, объекты, в помещения, на которых знаками или надписями предупреждается о радиационной опасности;
- не подходи к предметам, на которых есть знак «Радиационная опасность», а в случае их обнаружения звони «101» или «112»



всегда сохраняй спокойствие!

всегда сохраняй спокойствие!



1.2. СИЛЬНЫЙ ВЕТЕР, УРАГАН, БУРЯ

ФАКТОРЫ ОПАСНОСТИ

- падение деревьев;
- повреждение слабо укрепленных конструкций, кровель зданий, сооружений;
- отключение электроэнергии

ПОСЛЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ О СИЛЬНОМ ВЕТРЕ, УРАГАНЕ, БУРЕ

- следи за сообщениями по радио, телевидению, в интернете;
- убери с балкона вещи, которые могут быть сброшены ветром;
- подготовь аптечку, запас питьевой воды и продуктов;
- подготовься к возможному отключению электроэнергии;
- отгони личный автотранспорт от деревьев и ветхих строений

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЭТО ПРОИЗОШЛО

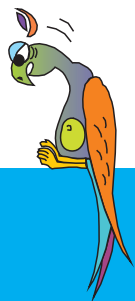
- закрой окна и двери балкона;
- отключи электричество;
- отойди подальше от окон

ЕСЛИ СТИХИЯ ЗАСТАЛА НА УЛИЦЕ

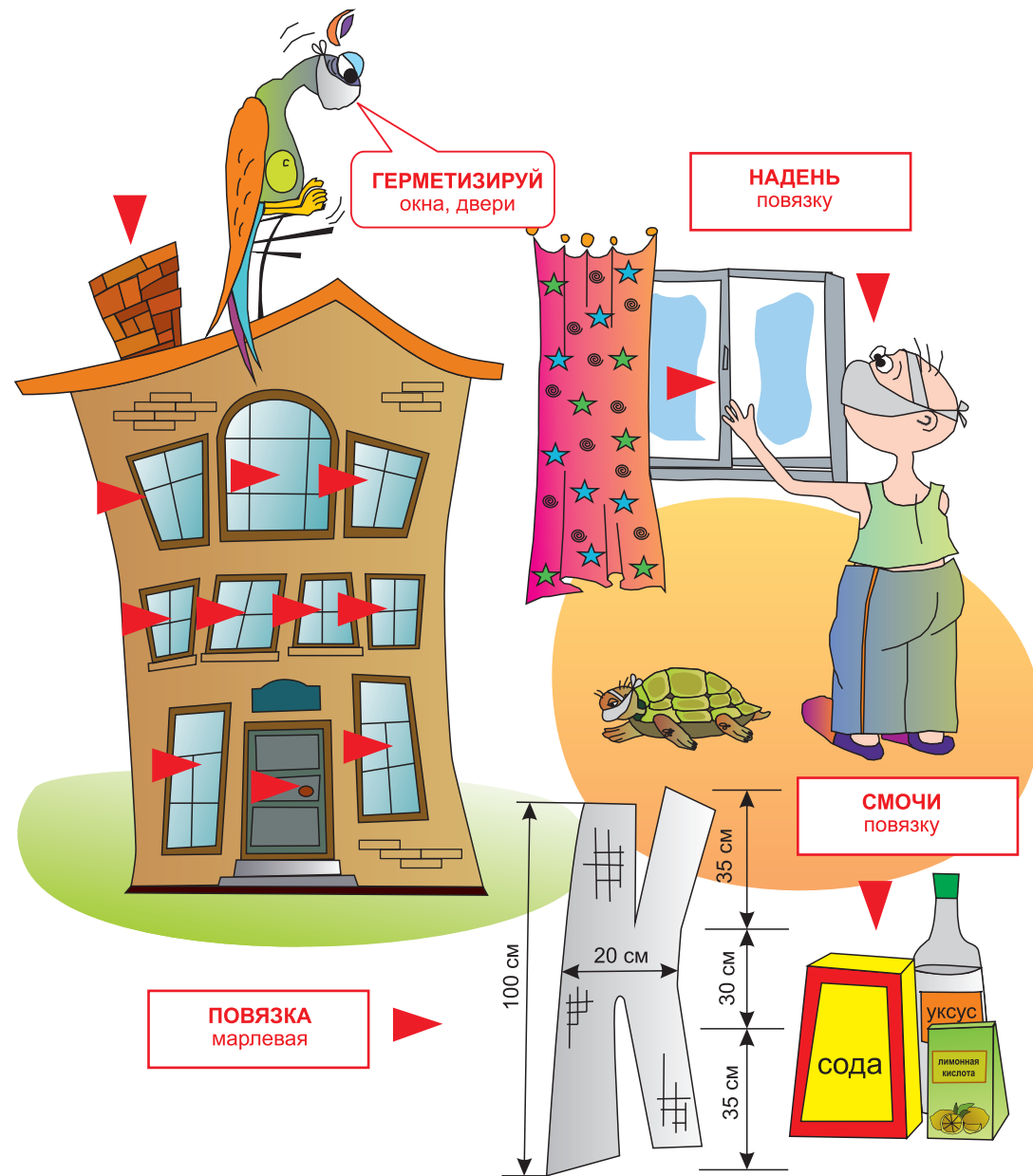
- укройся в ближайшем здании;
- если такой возможности нет, укройся в яме, кювете, канаве, закрыв голову руками;
- избегай мостов, эстакад, линий электропередач;
- обходи деревья, рекламные щиты, раскачивающиеся вывески

НЕЛЬЗЯ

- выходить на улицу сразу же после ослабления ветра, могут возникнуть его новые порывы



всегда сохраняй спокойствие!



всегда сохраняй спокойствие!



4. ТЕХНОГЕННЫЕ АВАРИИ

4.1. АВАРИИ НА ХИМИЧЕСКИ ОПАСНЫХ ОБЪЕКТАХ

ФАКТОРЫ ОПАСНОСТИ

- массовое поражение людей, животных или растений опасными химическими веществами

ПРИЗНАКИ ХИМИЧЕСКОГО ЗАРАЖЕНИЯ

- неприятные и удушающие запахи, увядание зелени, гибель птиц;
- тошнота, затруднение дыхания, воспаление слизистых оболочек, кожи

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

- при угрозе или возникновении радиационной аварии будет подан сигнал оповещения «Внимание всем!», услышав который, действуй как написано в главе 3

ЕСЛИ НЕОБХОДИМО ПОКИНУТЬ ЗОНУ ЗАРАЖЕНИЯ

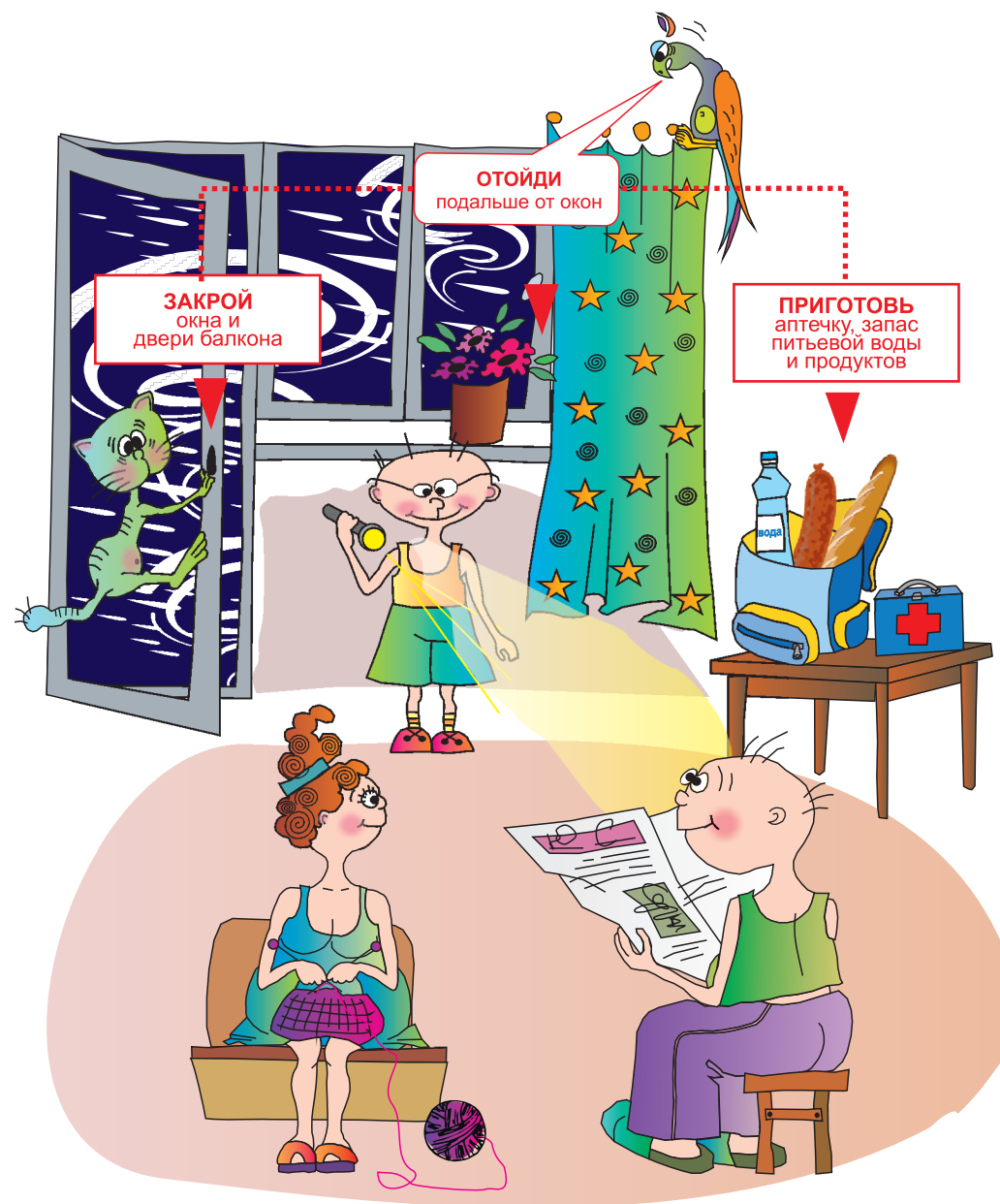
- закрой окна, отключи электробытовые приборы и газ;
- возьми документы, деньги, запас продуктов и воды, надень плотную верхнюю одежду (лучше плащ), шапку, перчатки, резиновые сапоги;
- направляйся к месту, указанному в сообщении;
- для защиты органов дыхания используй противогаз, а при его отсутствии ватно-марлевую повязку, смоченную в 2-5% растворе пищевой соды (для защиты от хлора), 2% растворе лимонной или уксусной кислоты (для защиты от аммиака)

ЕСЛИ НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ПОКИНУТЬ ЗОНУ ЗАРАЖЕНИЯ

- оставайся в помещении, плотно закрой окна, двери, вентиляционные отверстия, дымоходы, уплотни щели в окнах и на стыках рам;
- держи включенным радио или телевизор до получения сообщения о полной ликвидации аварии

ВАЖНО ЗНАТЬ

- покидать зону возможного заражения следует в направлении, перпендикулярном движению ветра;
- нельзя прятаться в подвалах, погребах, ямах (некоторые ядовитые вещества, например, хлор, сероводород, бензол тяжелее воздуха, поэтому они стелются по земле и затекают в низкие места)



всегда сохраняй спокойствие!

всегда сохраняй спокойствие!

1.3. ЛИВЕНЬ, СИЛЬНЫЙ ДОЖДЬ, ГРАД

ФАКТОРЫ ОПАСНОСТИ

- затопление территорий, остановка транспорта;
- подтопление подвалов домов, улиц;
- повреждение построек и транспортных средств, травмирование людей;
- гроза

ПОСЛЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ О СИЛЬНОМ ДОЖДЕ, ЛИВНЕ, ГРАДЕ

- следи за сообщениями по радио, телевидению, в интернете;
- по возможности оставайся дома или на работе;
- отойди от окон;
- не пользуйся электроприборами;
- подготовься к возможному отключению электроэнергии;
- приготовь зонт, плащ, резиновые сапоги;
- поставь машину в гараж

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЭТО ПРОИЗОШЛО ЕСЛИ ТЫ НА УЛИЦЕ

- спрячься в здании;
- если это невозможно, зонтом, сумкой, одеждой защити голову от дождя или града

ЕСЛИ ТЫ В МАШИНЕ

- прекрати движение и пережди непогоду;
- развернись к окнам спиной, закрой детей своим телом

НЕЛЬЗЯ

- спускаться в подземные переходы



всегда сохраняй спокойствие!

всегда сохраняй спокойствие!



3. ДЕЙСТВИЯ ПО СИГНАЛУ «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!»

ФАКТОРЫ ОПАСНОСТИ

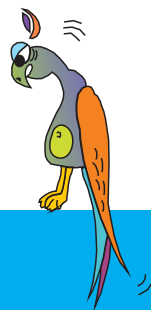
■ угроза или возникновение аварии, катастрофы, стихийного бедствия

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЭТО ПРОИЗОШЛО

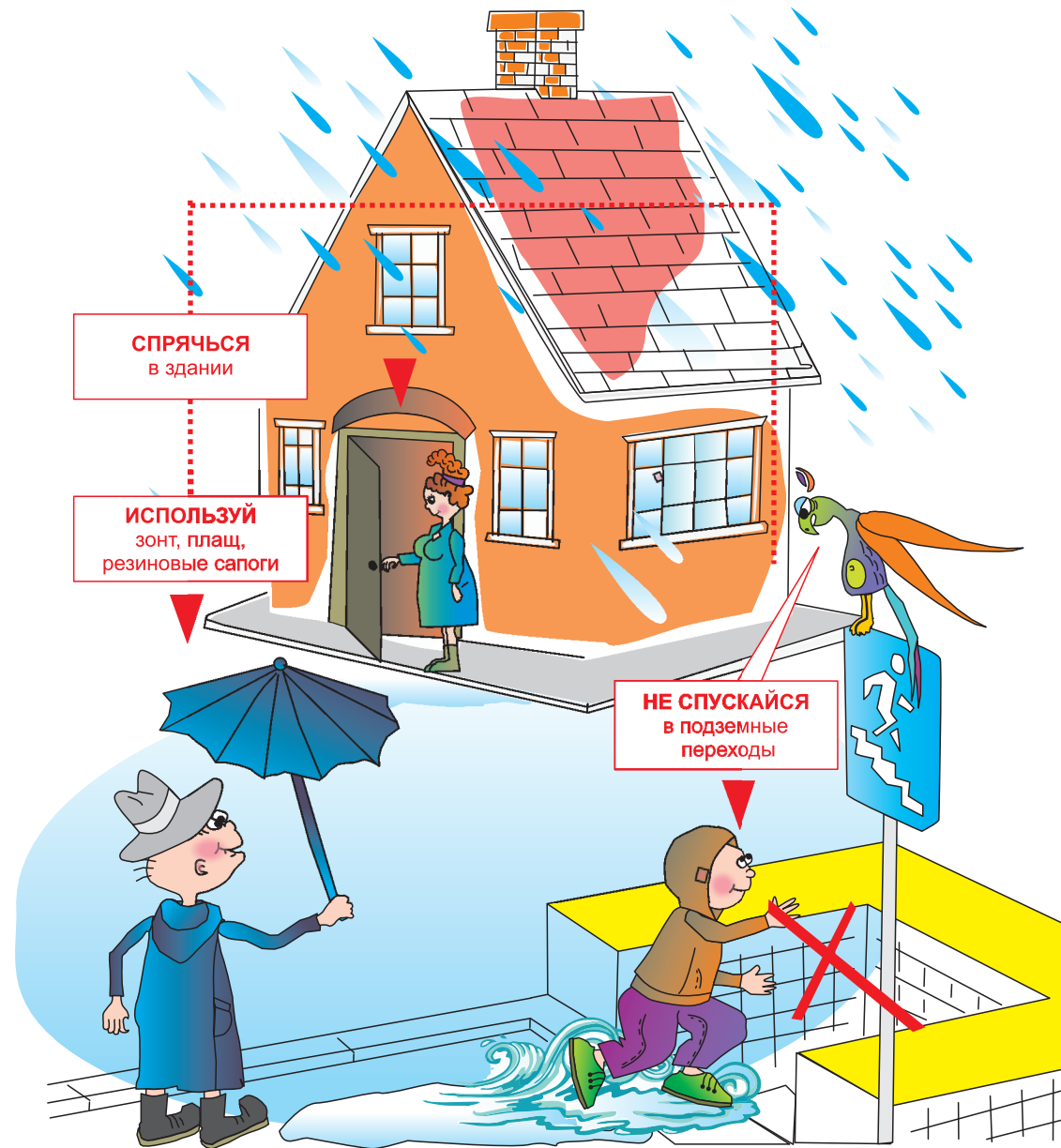
- включи местное TV или FM радио;
- настрой средства связи на национальный канал;
- прослушай экстренное сообщение;
- действуй по инструкции;
- услышав сигнал на улице, найди теле (радио) точку для получения точных указаний

ВАЖНО ЗНАТЬ

- сигнал оповещения «Внимание всем!» – протяжный вой электро-сирен, прерывистые гудки предприятий



всегда сохраняй спокойствие!



всегда сохраняй спокойствие!



1.4. СИЛЬНЫЙ СНЕГОПАД

ФАКТОРЫ ОПАСНОСТИ

- — снижение видимости, заносы;
- — снежные бури;
- — повреждение линий электропередач;
- — воздействие низких температур;
- — обрушение конструкций из-за снеговой нагрузки;
- — блокирование транспортных средств, нарушение или полное прекращение движения транспорта

ПОСЛЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ О СИЛЬНОМ СНЕГОПАДЕ

- — следи за сообщениями по радио, телевидению, в интернете;
- — плотно закрой окна, двери, вентиляционные отверстия;
- — подготовь запас воды, пищи, медикаментов;
- — подготовься к возможному отключению электроэнергии;
- — по возможности, не выходи из дома, воздержись от поездок

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЭТО ПРОИЗОШЛО ЕСЛИ ТЫ В МАШИНЕ

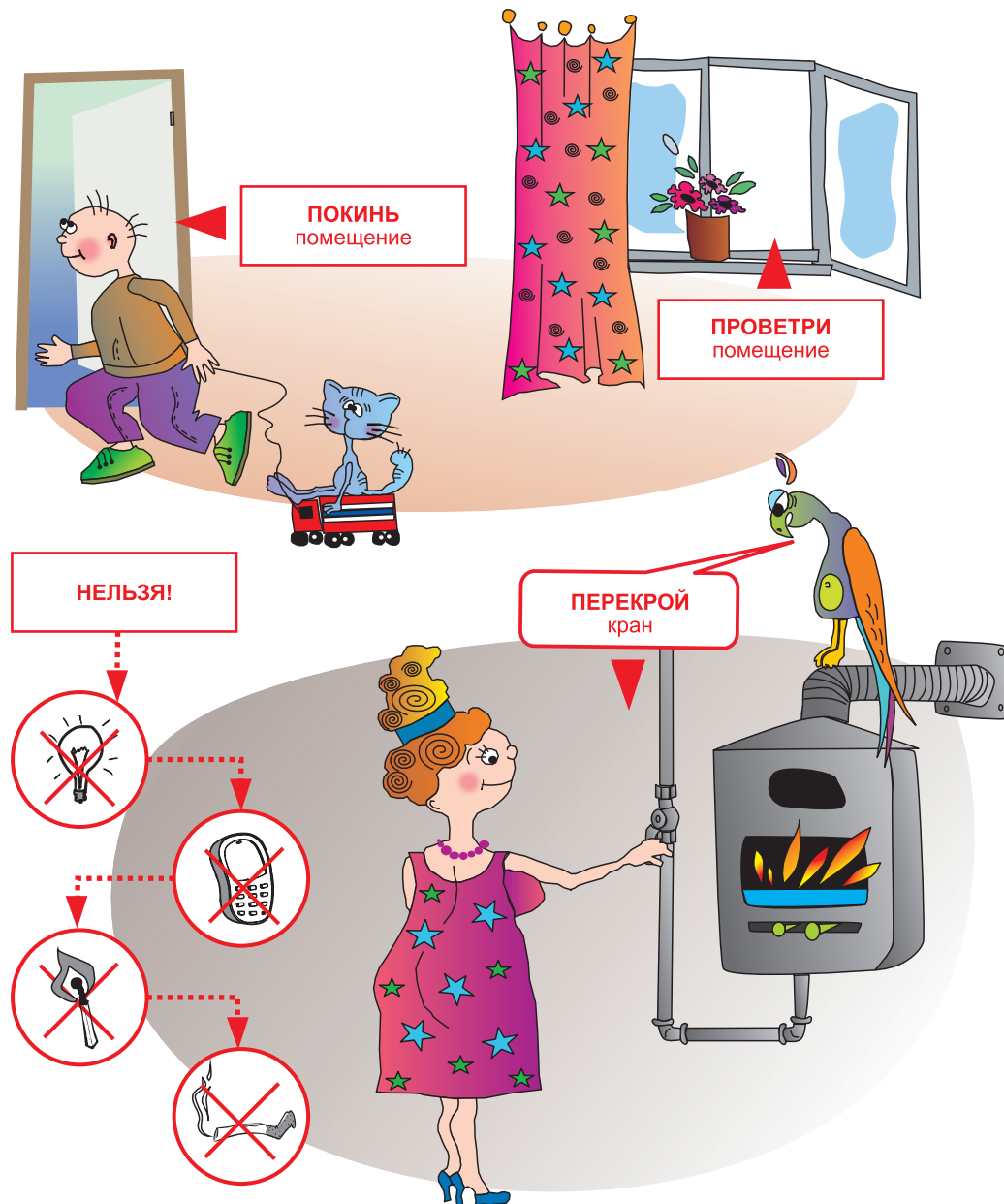
- — остановись на обочине и пережди снегопад;
- — включи отопление;
- — периодически разгребай снег;
- — сообщи о своем местоположении по телефону «101» или «112»

ЕСЛИ ТЫ НА УЛИЦЕ

- — внимательно переходи дорогу;
- — остерегайся поскользнуться на ступеньках;
- — опасайся обморожений;
- — зайди в любое укрытие



всегда сохраняй спокойствие!



всегда сохраняй спокойствие!



2.14. УТЕЧКА ГАЗА

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

- — ремонтируй и устанавливай газовые приборы с помощью специалистов;
- — не оставляй включенные газовые приборы без присмотра

ЕСЛИ ПОЧУВСТВОВАЛ ЗАПАХ ГАЗА В КВАРТИРЕ

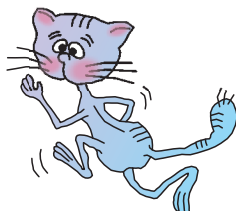
- — перекрой газопроводный кран;
- — проветри помещение;
- — от соседей вызови аварийную газовую службу «104»;
- — дождидайся прибытия газовой службы на улице

ЕСЛИ ПОЧУВСТВОВАЛ ЗАПАХ ГАЗА В ПОДЪЕЗДЕ

- — вызови аварийную газовую службу «104»;
- — постарайся определить место и источник утечки газа;
- — сообщи об утечке газа всем жильцам подъезда;
- — открой двери, окна в подъезде

НЕЛЬЗЯ

- — включать свет;
- — зажигать огонь;
- — включать и выключать электроприборы;
- — пользоваться телефоном;
- — курить



всегда сохраняй спокойствие!



всегда сохраняй спокойствие!



2.13. БЫТОВАЯ ХИМИЯ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

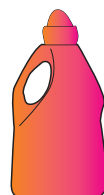
- — используй химикаты только по назначению;
- — храни их в закрытой и подписанной таре;
- — используй резиновые перчатки и респираторы;
- — промывай очищенную поверхность водой;
- — проветривай помещение

ЕСЛИ ТЫ ПОЛУЧИЛ ХИМИЧЕСКИЙ ОЖОГ

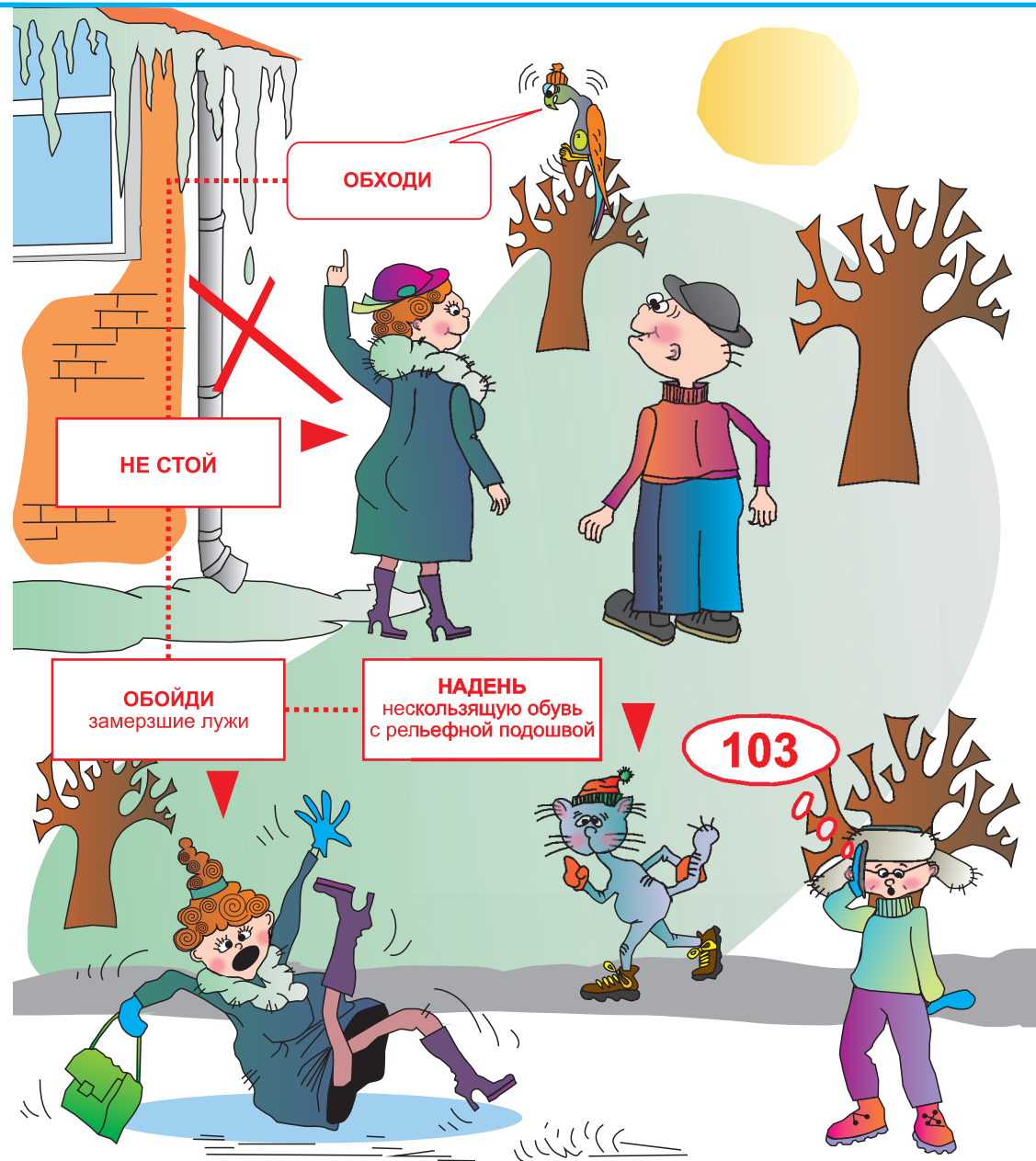
- — сними одежду;
- — смой химикаты с кожи;
- — держи пораженное место под холодной водой не менее 20 минут;
- — наложи свободную повязку;
- — обратись к врачу

НЕЛЬЗЯ

- — использовать химикаты не по назначению;
- — хранить средства бытовой химии в открытых емкостях и в зоне доступности детей, возле нагревательных приборов и продуктов питания;
- — смешивать одни вещества с другими;
- — нагревать аэрозольные баллончики, бросать их в огонь даже после использования;
- — давать играть детям



всегда сохраняй спокойствие!



всегда сохраняй спокойствие!



2.2. ОСТОРОЖНО, ТОНКИЙ ЛЕД!

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

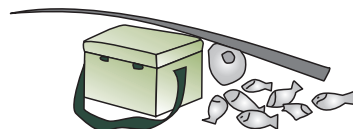
- без необходимости не выходи на лед;
- перед выходом на лед, убедись в его прочности;
- переходи водоем при хорошей видимости;
- не ходи по льду вдоль береговой линии, в местах впадения ручьев в реки, скопления снега, у стоков заводов и ферм, зарослей камыша и кустарников;
- идти осторожно, не отрывая подошвы ото льда, проверяя перед собой лед палкой;
- не выходи на лед в туман, снегопад, дождь

ЕСЛИ ПРОВАЛИЛСЯ ПОД ЛЕД

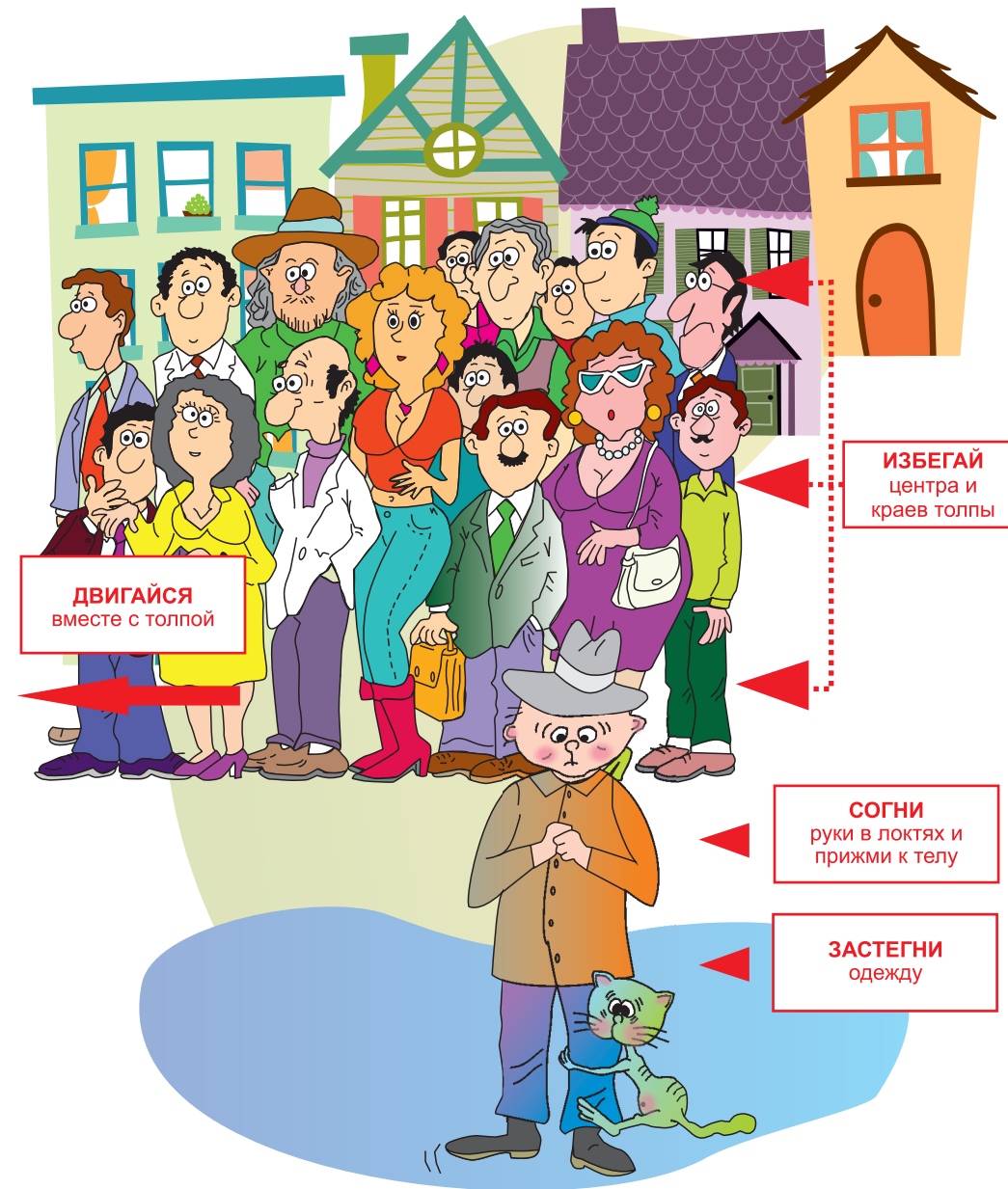
- не паникуй;
- зови на помощь;
- старайся не погружаться в воду с головой;
- выбирайся в сторону падения;
- раскинь руки и наползай на лед грудью;
- забрось на лед ногу и откатись от полыньи;
- выбравшись из воды, не спеши встать – чтобы не провалиться снова – ползи к берегу по своим следам

НЕЛЬЗЯ

- выходить на лед в периоды его замерзания или таяния;
- проверять прочность льда ударом ноги



всегда сохраняй спокойствие!



всегда сохраняй спокойствие!



2.12. МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

ФАКТОРЫ ОПАСНОСТИ

- толпа, паника, давка;
- несанкционированные митинги, демонстрации;
- агрессивно настроенные граждане, в том числе в состоянии алкогольного опьянения

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ ОКАЗАЛСЯ В ТОЛПЕ

- двигайся вместе с толпой;
- избегай ее центра и краев;
- застегни одежду;
- сними шарф, сумку, туфли на высоком каблуке;
- сцепи руки в замок или согни в локтях и прижми к телу;
- старайся идти медленнее толпы;
- сохраняй равновесие;
- держись подальше от деревьев, машин, углов зданий;
- избегай набережных, мостов, узких проходов;
- старайся выбраться из толпы в безопасное место;
- уходи через проходные подъезды и дворы, примыкающие улицы

ЕСЛИ ТЫ УПАЛ

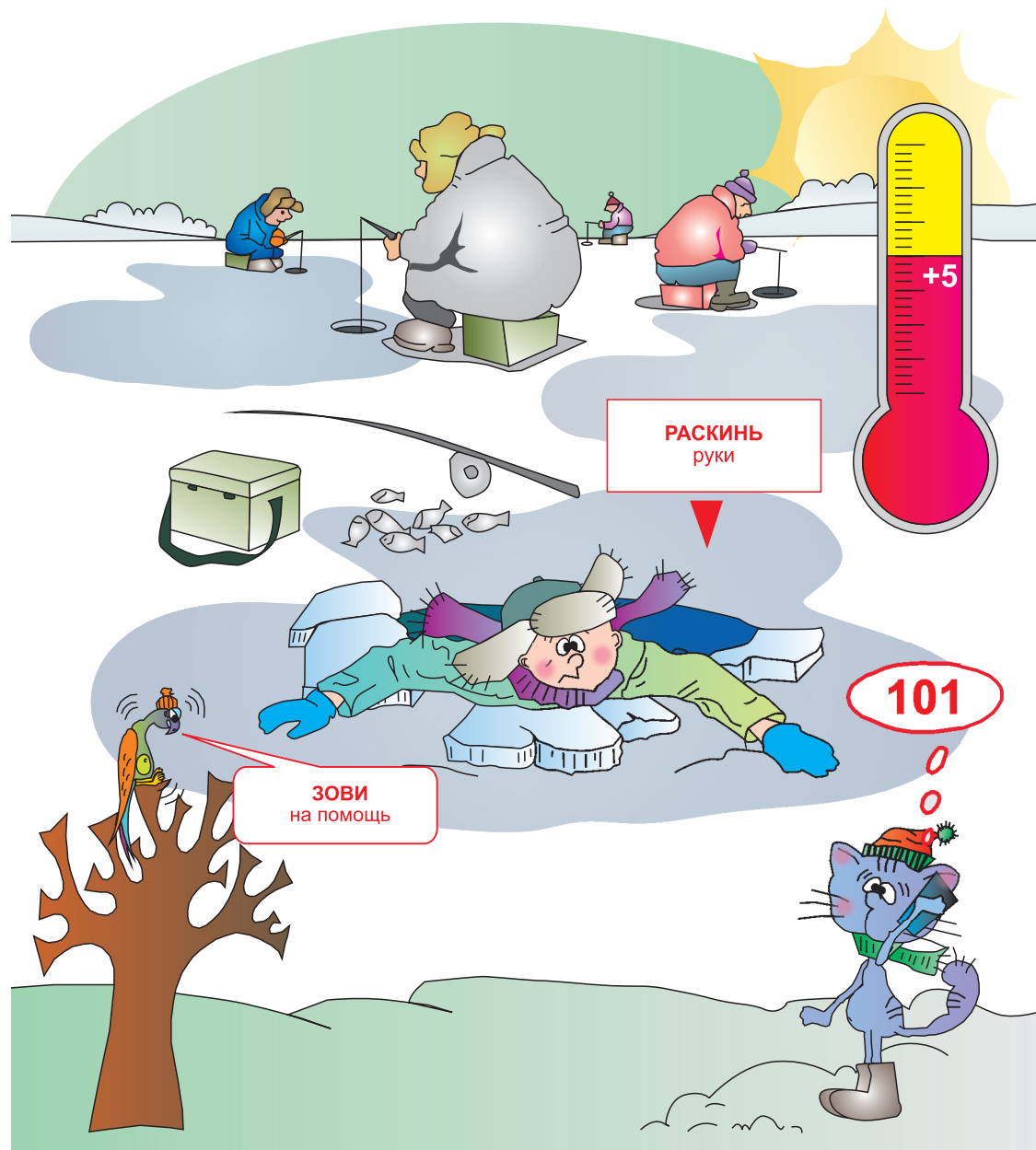
- сразу же поднимись: сгруппируйся и резкими рывками вставай

ЕСЛИ ВСТАТЬ НЕ УДАЛОСЬ

- свернись в клубок;
- закрой голову руками;
- откатись за какое-нибудь препятствие;
- вставай при первой возможности

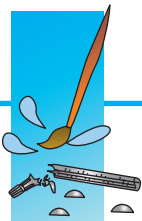
НЕЛЬЗЯ

- идти против толпы;
- отвечать на толчки;
- поднимать упавшие вещи



всегда сохраняй спокойствие!

всегда сохраняй спокойствие!



2.3. РТУТЬ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

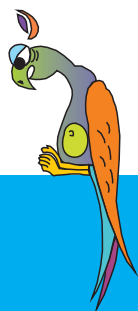
- соблюдай осторожность при обращении с ртутными приборами;
- храни ртутные приборы в недоступных для детей местах

ЕСЛИ РАЗБИЛСЯ ГРАДУСНИК

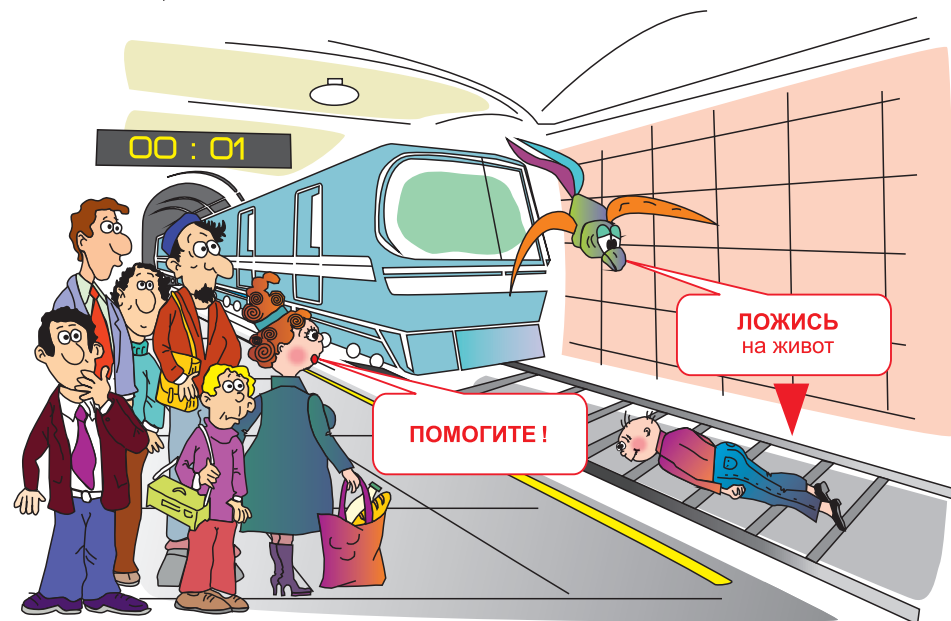
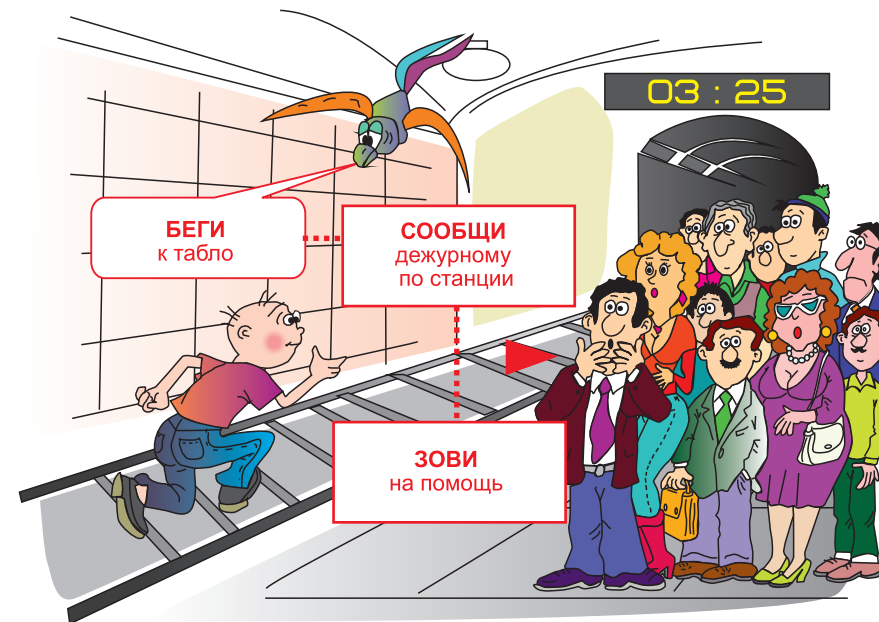
- не паникуй;
- выведи из помещения людей и животных, открой окно;
- подготовь раствор марганцовки и стеклянную банку с плотной крышкой;
- надень влажную марлевую повязку и резиновые перчатки;
- собери шарики ртути кисточкой (маленькие – лейкопластырем или скотчем) в бумажный конверт;
- обработай поверхность раствором марганцовки или мыльно-содовым раствором;
- опусти ртуть в банку с раствором марганцовки;
- по номеру «101» или «112» уточни, куда ее передать;
- тщательно проветри помещение

НЕЛЬЗЯ

- прикасаться к ртути руками;
- собирать ртуть пылесосом и веником;
- выбрасывать шарики ртути в мусорное ведро, сливать в канализацию



всегда сохраняй спокойствие!



всегда сохраняй спокойствие!



2.11. МЕТРО

МЕСТА ПОВЫШЕННОЙ ОПАСНОСТИ

— эскалаторы, платформы

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

- при движении на эскалаторе стой с правой стороны лицом по направлению движения, держись за поручень, проходи с левой стороны и не задерживайся при спуске с него;
- не сиди на ступеньках эскалатора;
- детей держи за руку или на руках;
- не заходи за ограничительную линию у края платформы;
- если почувствовал запах дыма в вагоне, немедленно сообщи об этом машинисту, используя переговорное устройство, и следуй его указаниям

ЕСЛИ ТЫ УПАЛ НА РЕЛЬСЫ ПРИ ПРИБЛИЖЕНИИ ПОЕЗДА

- ложись на живот в канал между рельсами;
- плотно прижми друг к другу ноги;
- опусти руки вдоль туловища;
- прижмись к земле

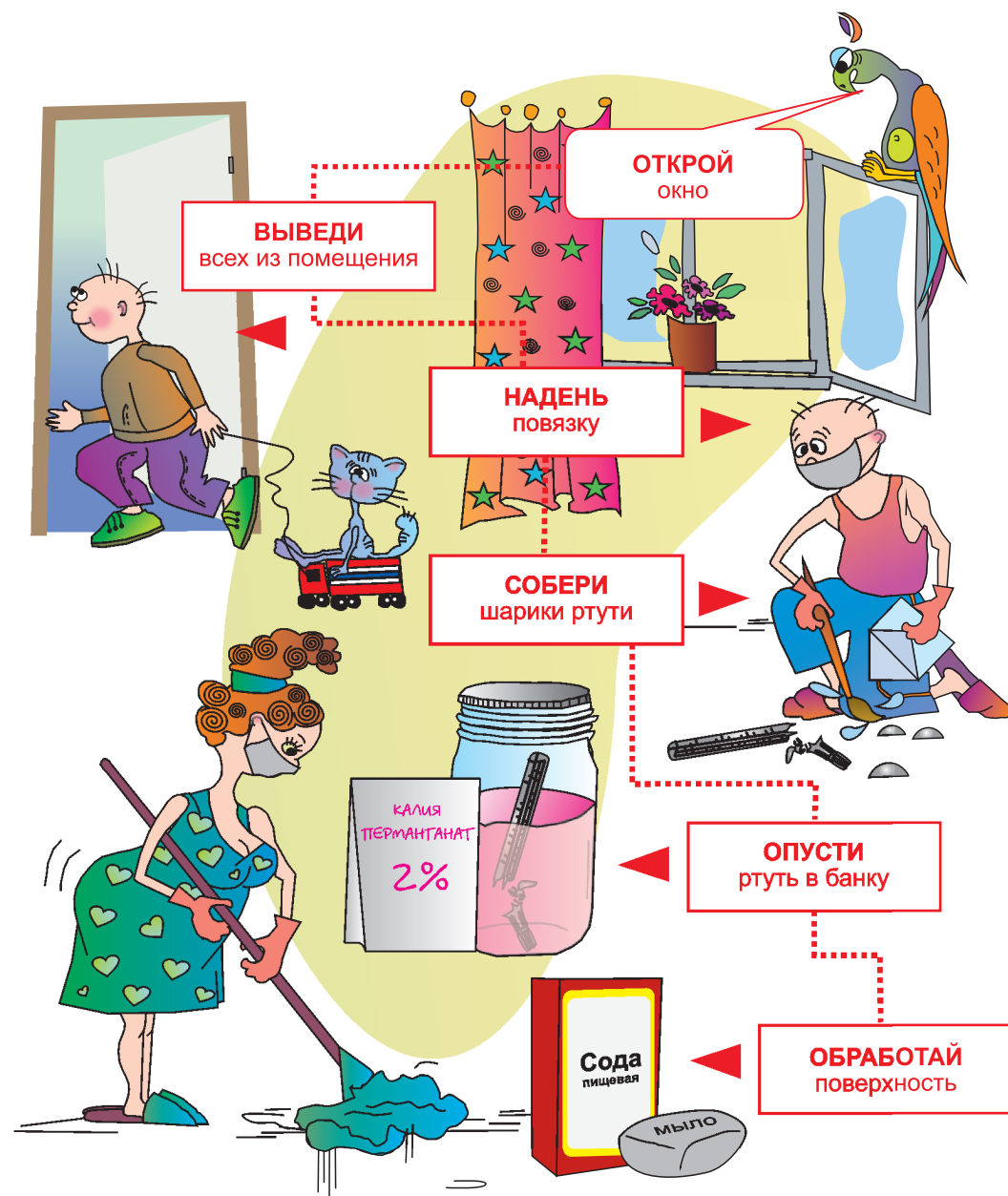
ЕСЛИ ТЫ УПАЛ НА РЕЛЬСЫ, И ПОЕЗДА ПОБЛИЗОСТИ НЕТ

- попроси, чтобы о ЧП сообщили персоналу станции;
- беги по межрельсовой колее к табло с указателем времени прибытия;
- добеги до черно-белой перекладины между рельсами;
- если за перекладиной есть служебная лестница, поднимись по ней вверх;
- если лестницы нет, а поезд близко – встань в нескольких метрах за перекладиной и подавай сигналы машинисту;
- поднимайся вверх только с помощью персонала

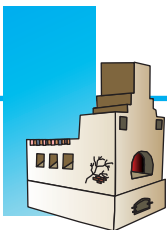
ВАЖНО ЗНАТЬ

- самое опасное место – контактный рельс для питания поездов током (металлическая конструкция желтого цвета со стороны перрона)

всегда сохраняй спокойствие!



всегда сохраняй спокойствие!



2.4. УГАРНЫЙ ГАЗ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

- перед началом отопительного сезона заделай трещины в печи, дымоходе и побели их;
- своевременно очищай дымоход от сажи: перед началом отопительного сезона и один раз в два месяца в период топки печей;
- проверяй тягу в дымоходе;
- прекрати топку печи не менее чем за 2 часа до отхода ко сну

ПРИ ПОЧИНКЕ АВТОМОБИЛЯ В ГАРАЖЕ

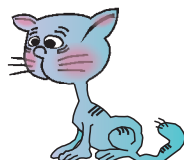
- держи дверь гаража открытой;
- периодически выключай двигатель;
- проветривай помещение, чаще выходи на свежий воздух

ЕСЛИ ПРОИЗОШЛО ОТРАВЛЕНИЕ УГАРНЫМ ГАЗОМ

- открой окна и двери;
- вызови скорую помощь;
- вынеси потерпевшего на свежий воздух;
- освободи от стесняющей дыхание одежды;
- если у пострадавшего появилась рвота и нарушилась координация движений, уложи его на бок и жди врачей;
- при необходимости проведи сердечно-легочную реанимацию

НЕЛЬЗЯ

- закрывать задвижку дымохода до полного сгорания углей;
- оставлять топящиеся печи без присмотра;
- топить печи с открытыми дверцами;
- оставаться на ночь в гараже;
- спать в автомобиле с работающим двигателем;
- заниматься починкой автомобиля в состоянии алкогольного опьянения



всегда сохраняй спокойствие!

всегда сохраняй спокойствие!



2.10. ОСТОРОЖНО, ЗЛАЯ СОБАКА!

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

- не подходи к чужой собаке, если рядом нет ее хозяина;
- не пытайся погладить незнакомое животное;
- не трогай собаку, когда она ест или кормит своих детенышей

ЕСЛИ ВСТРЕТИЛ ЗЛУЮ СОБАКУ

- остановись, не предпринимай резких движений;
- громко скажи: «Фу!», «Лежать!»;
- отвлеки собаку, бросив ей еду;
- медленно отступай назад, попытайся скрыться в любом здании

ЕСЛИ КОНФЛИКТА ИЗБЕЖАТЬ НЕВОЗМОЖНО

- прижмись спиной к стене, автобусной остановке, ларьку;
- сними верхнюю одежду, намотай на руку;
- вытяни руку вперед, оставив конец одежды свободным;
- когда собака потянет его на себя, резко ударь ей ступней в горло;
- защити лицо согнутой в локте рукой;
- воспользуйся зонтом – собаки боятся предметов, которые резко увеличиваются в размере, да и хлопок при открытии испугает животное

ЕСЛИ СОБАКА ПОВАЛИЛА НА ЗЕМЛЮ

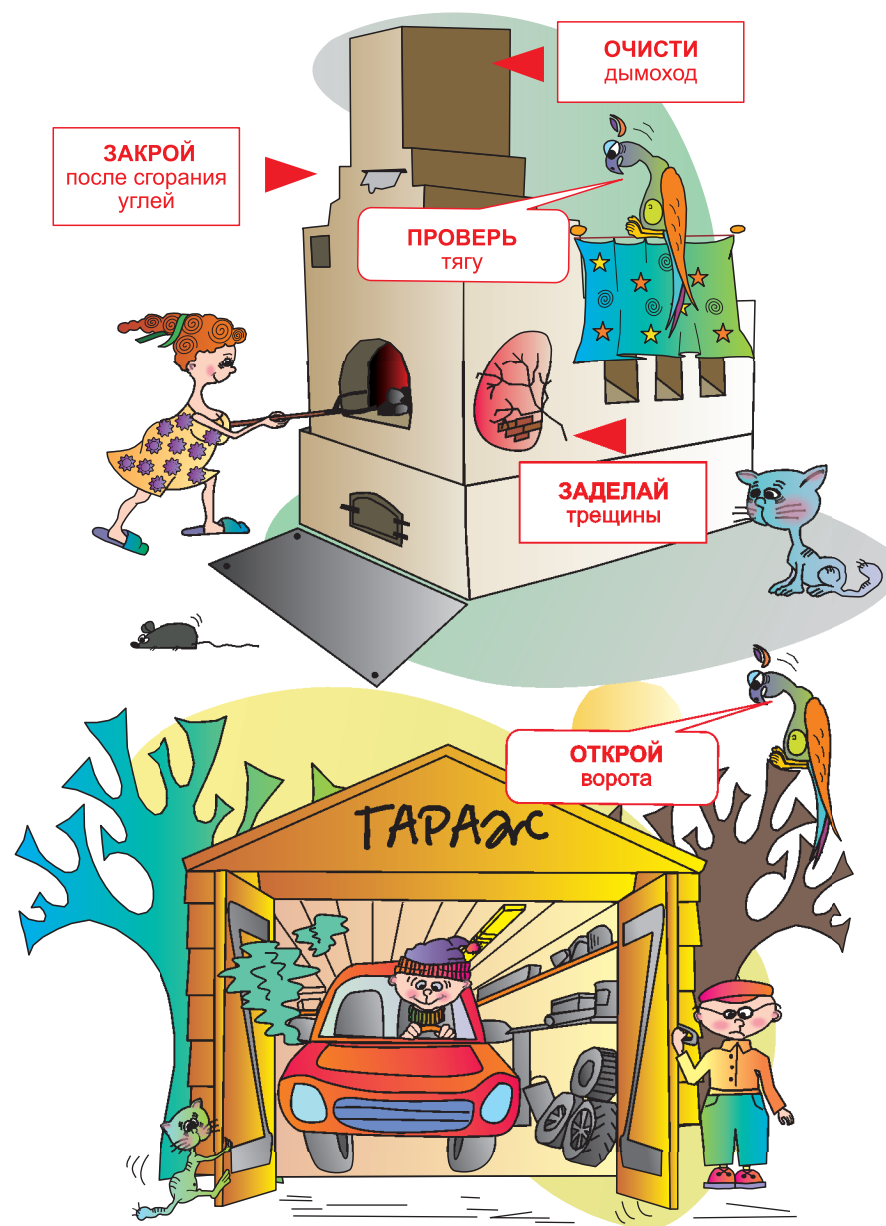
- свернись в клубок или ляг на живот;
- закрой лицо и шею руками;
- не кричи;
- собака потеряет интерес и убежит

НЕЛЬЗЯ

- убегать от собаки;
- поворачиваться к ней спиной;
- размахивать перед собакой руками, палкой, сумкой



всегда сохраняй спокойствие!



всегда сохраняй спокойствие!



2.5. ГРОЗА

ФАКТОРЫ ОПАСНОСТИ

- сильный ветер, дождь, град, молния, шаровая молния;
- удар электрическим током, взрыв, пожар

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

ЕСЛИ ТЫ ДОМА

- закрой окна и двери;
- отключи все электроприборы, вытащи штекер наружной антенны из телевизора;
- прекрати телефонные разговоры;
- отойди от окна, камина, массивных металлических предметов, печи

ЕСЛИ ТЫ НА УЛИЦЕ

- зайди в любое здание;
- если спрятался под козырьком здания – не прикасайся к стене

ЕСЛИ ТЫ В ЛЕСУ

- укройся среди низкорослой растительности;
- сядь на корточки в позу «эмбриона», руками обхватив колени

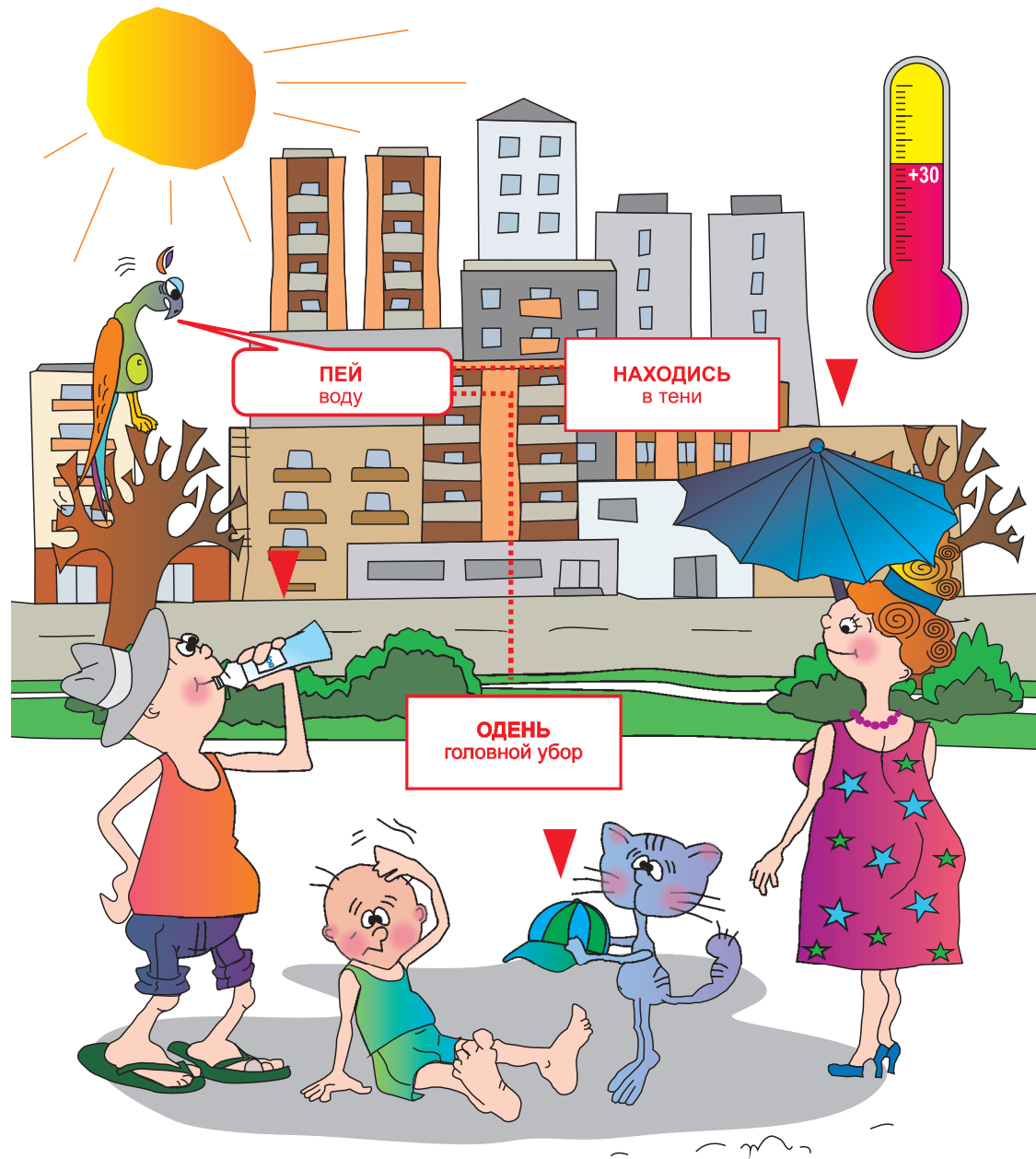
ЕСЛИ ТЫ У ВОДОЕМА

- отойди подальше от берега;
- спрячься в укрытии

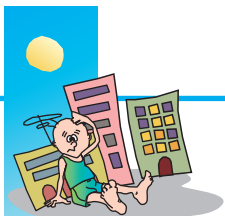
НЕЛЬЗЯ

- купаться;
- бегать, ездить на велосипеде, роликах, мопеде, мотоцикле;
- топить печь;
- прятаться под высокие деревья (особенно одинокие);
- рыбачить, так как снасти являются проводником для электричества;
- разговаривать по мобильному телефону

всегда сохраняй спокойствие!



всегда сохраняй спокойствие!



2.9. ЖАРА

ФАКТОРЫ ОПАСНОСТИ

- солнечный, тепловой удар;
- обезвоживание организма

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

НА УЛИЦЕ

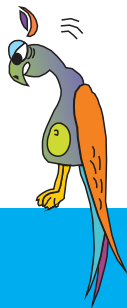
- не выходи на улицу без необходимости с 11 до 17 часов дня;
- держись в тени, периодически заходи в помещения с кондиционерами;
- возьми с собой негазированную питьевую воду;
- надевай свободную одежду из натуральных тканей, открытую и свободную обувь, головной убор

В ПОМЕЩЕНИИ

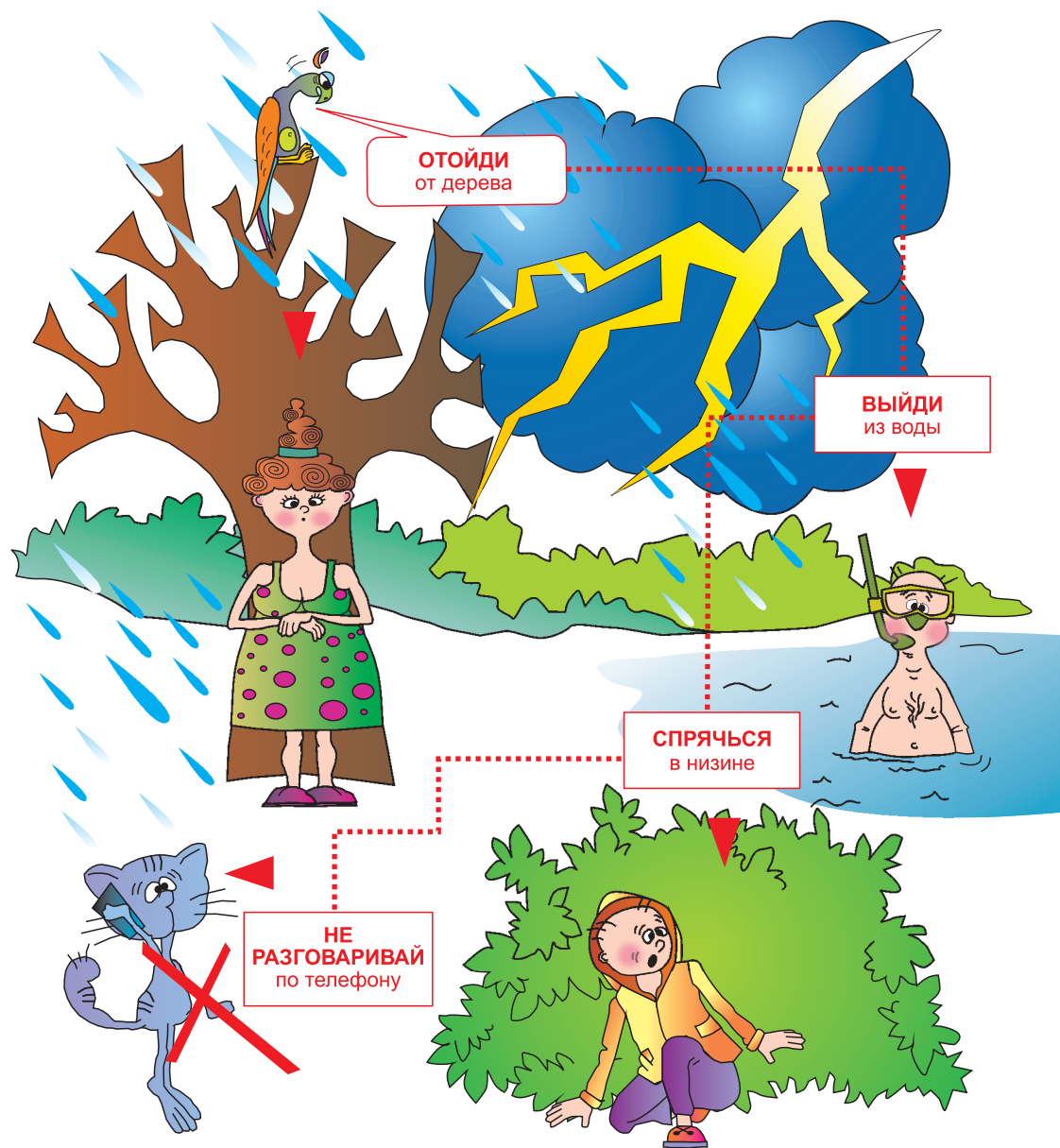
- при наличии кондиционера не охлаждай воздух ниже 18-20 градусов (чтобы избежать простудных заболеваний);
- при отсутствии кондиционера охлаждай воздух, используя емкость с водой, которая ставится перед вентилятором

ВАЖНО ЗНАТЬ

- для защиты организма от обезвоживания пей больше жидкости (не меньше 1,5-3 литров)



всегда сохраняй спокойствие!



всегда сохраняй спокойствие!



2.6. ЛЕС

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

- сообщи родственникам о маршруте и времени возвращения;
- надень удобную обувь, непромокаемую одежду;
- возьми воду, лекарства, нож, спички, компас и телефон

ЕСЛИ ТЫ ЗАБЛУДИЛСЯ

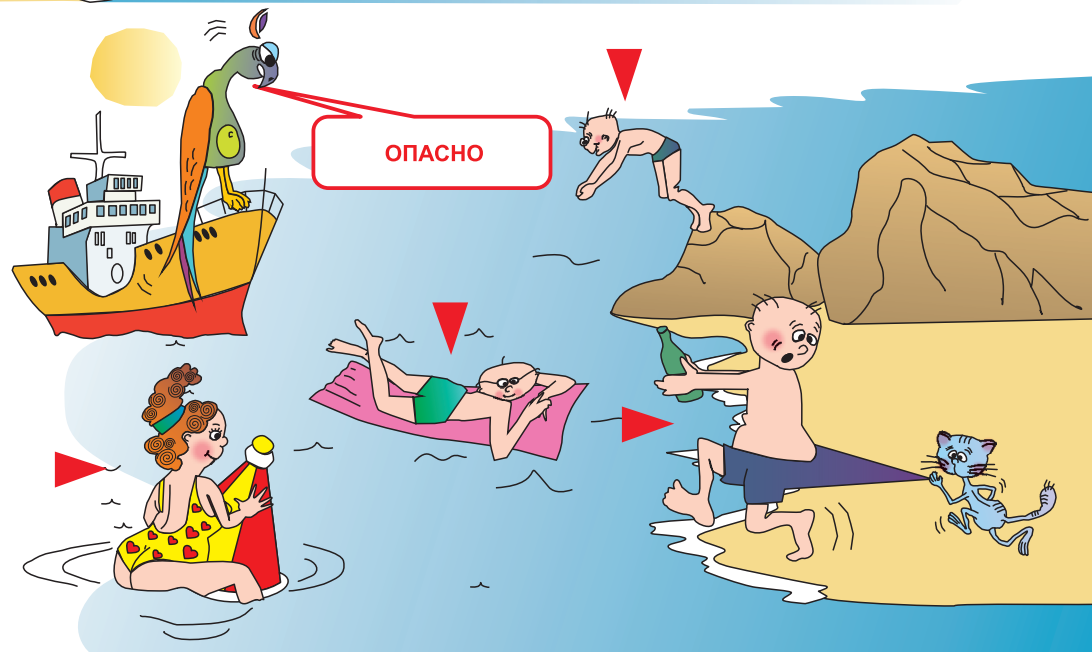
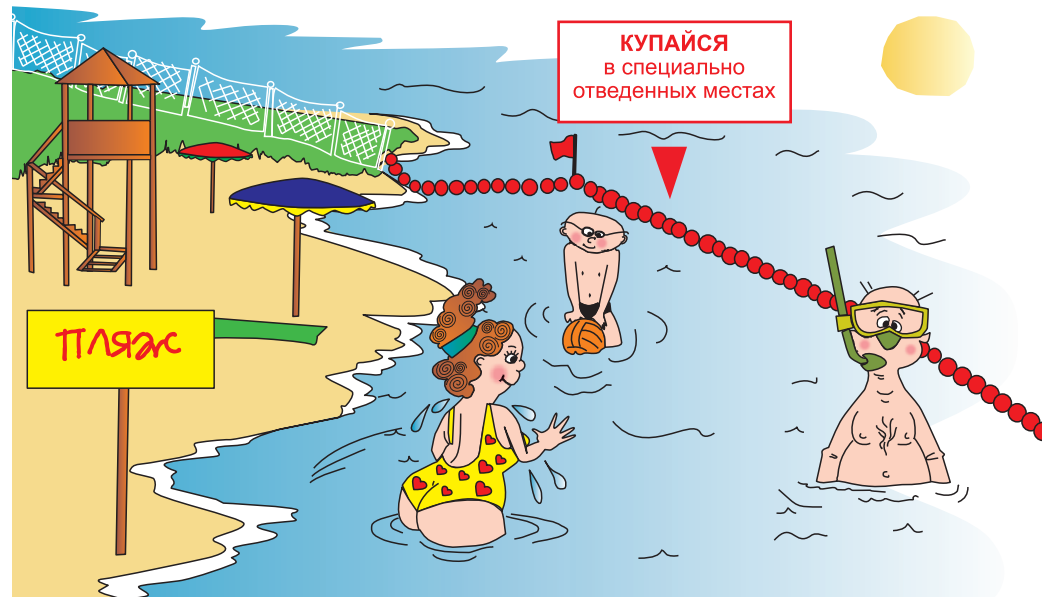
- остановись и успокойся;
- прислушайся к лаю собак, шуму поезда, машин;
- иди вдоль линий электропередач, тропинок, просек;
- следуй вниз по течению реки;
- если самостоятельно выбраться из леса не удалось – позвони по телефону «101» или «112»

ВАЖНО ЗНАТЬ

- если при входе солнце справа, то при выходе в том же направлении оно должно быть слева



всегда сохраняй спокойствие!



всегда сохраняй спокойствие!



2.8. ВОДОЕМЫ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

- купайся в специально отведенных местах;
- плавай вдоль берега или по направлению к нему

ЕСЛИ НОГУ СВЕЛА СУДОРОГА

- сделай глубокий вдох;
- погрузись под воду с головой;
- ухвати большой палец ноги;
- сильно тяни ступню на себя (пока нога не выпрямится);
- плыви к берегу

ЕСЛИ ПОПАЛ В ВОДОВОРОТ

- сделай глубокий вдох, погрузись под воду с головой;
- сделай рывок в сторону течения;
- всплывай на поверхность

ЕСЛИ ПОПАЛ В СИЛЬНОЕ ТЕЧЕНИЕ

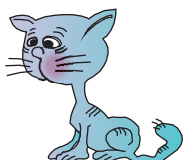
- не плыви против течения;
- двигайся по течению, но немного наискосок к берегу

ЕСЛИ НАЧАЛ ТОНУТЬ

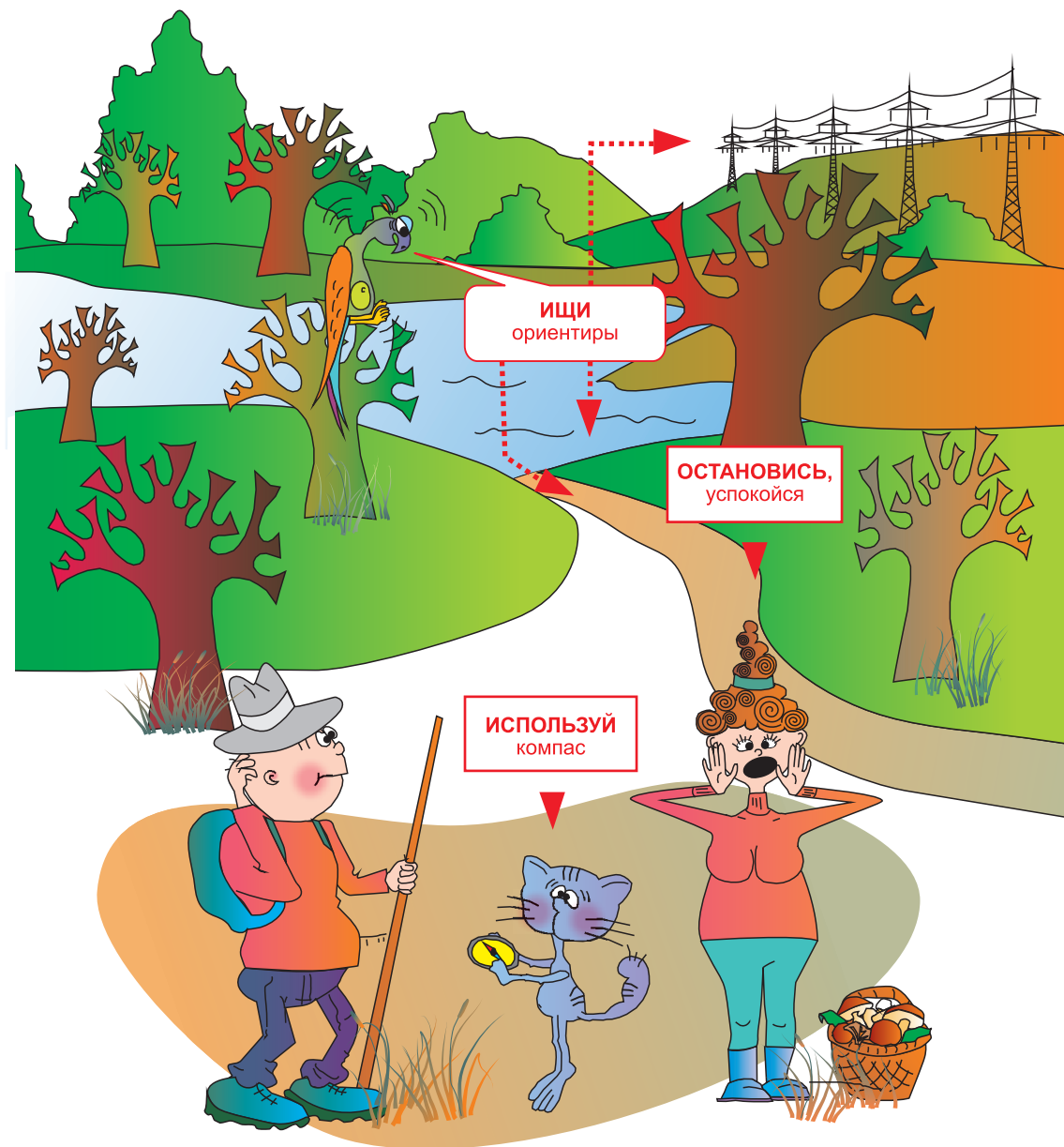
- перевернись на живот;
- широко раскинь руки и ноги;
- не выдыхай полностью – в легких должен оставаться воздух;
- загребай воду под себя руками, плыви к берегу

НЕЛЬЗЯ

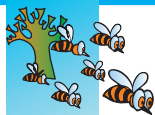
- заходить в воду в состоянии алкогольного опьянения;
- оставлять детей у воды без присмотра;
- цепляться за лодки и сидеть на бортах;
- переходить с лодки на лодку на плаву;
- прыгать в воду с лодок, катеров, причалов;
- нырять в незнакомых местах;
- плавать на надувных матрацах и автокамерах;
- заплывать за буйки;
- подавать ложные сигналы о помощи



всегда сохраняй спокойствие!



всегда сохраняй спокойствие!



2.7. ПЧЕЛЫ, ОСЫ, ШЕРШНИ

ФАКТОРЫ ОПАСНОСТИ

- аллергия

ЕСЛИ НАСЕКОМОЕ УЖАЛИЛО

- вытащи жало (в случае укуса пчелы, шмеля);
- приложи холод;
- смажь пораженное место раствором питьевой соды или нашатырным спиртом, чтобы снять зуд;
- в случае наличия признаков аллергической реакции (резкая слабость, одышка, потемнение в глазах, синюшность или резкое покраснение кожных покровов, холодный пот, судороги) немедленно вызови скорую помощь по телефону «103»

НЕЛЬЗЯ

- подходить к рою пчел, ос, шершней, убежать от них, кричать;
- ходить босиком по лугу;
- пытаться ловить насекомое, махать руками при его виде;
- чесать место укуса

ВАЖНО ЗНАТЬ

- только пчелы и шмели оставляют жало с ядосодержащим мешочком – осы и шершни жало в ране не оставляют!
- во избежание укуса в сонную артерию, закрывай шею!
- известные противоаллергические препараты: супрастин, цетиризин, кетотифен, лоратадин, демидрол



всегда сохраняй спокойствие!



всегда сохраняй спокойствие!