

## Правила поведения при чрезвычайных ситуациях



В жизни бывает всякое и нужно знать, как вести себя и что делать в случае чрезвычайной ситуации, которая может произойти вдруг, когда она совсем неожиданная. Необходимо знать какие действия при возникновении чрезвычайных ситуаций нужно предпринять для защиты своей жизни и здоровья, для обеспечения безопасности окружающих людей.

**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 вещах 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 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.

**Единый экстренный канал помощи: 102/112 (для любых операторов мобильной связи)**