

## **Памятка по ЧС для сотрудников ГБНОУ «Губернаторская кадетская школа-интернат МЧС»**

### **Правила поведения на морозе**

- Одевайтесь по погоде. Это значит, нужно учитывать температурный режим. Забудьте о сапогах на тонкой подошве, коротких куртках и легких обтягивающих платьях. Отдавайте предпочтение теплой, свободной многослойной одежде. Запаситесь теплыми стельками и шерстяными носками, которые сохраняют сухость ног.
- Откажитесь от алкоголя и психоактивных веществ. Они создают иллюзию тепла и приводят к переохлаждению.
- Питайтесь полноценно. Еда – источник тепла, которое вырабатывается в ЖКТ в ходе пищеварительного процесса. Если вы замерзли, перекусите чем-то горячим. Зимой в принципе рекомендуется есть горячие блюда, а летом – холодные.
- Не курите, особенно на морозе. Курение ослабляет периферийную циркуляцию крови и делает конечности более уязвимыми.
- Не носите металлические украшения на морозе, в том числе золотые и серебряные.
- На улице не облизывайте губы и не мочите кожу. Вода проводит тепло значительно лучше воздуха.
- Отпуская ребенка гулять на улице в мороз, помните, что каждые 15–20 минут ему нужно возвращаться в тепло и греться.

**Обморожение** — это повреждение кожного покрова под воздействием низкой температуры. К обморожению могут привести также длительное отсутствие движения (например, при ожидании транспорта на остановке), тесная обувь, влажная одежда, отсутствие головного убора, ослабленное состояние организма после болезни. Чтобы избежать переохлаждения, нужно всегда держать ноги в тепле. Для этого обувь должна быть свободной. Прослойка воздуха удерживает тепло, а в тесной, плотно прилегающей к ноге обуви замерзнуть можно очень быстро. Кроме того, необходимо носить непромокаемую обувь на толстой подошве. В сильные морозы надевайте шерстяные носки. Пальцы рук замерзают быстрее всего, носите тёплые перчатки или варежки, чтобы не получить обморожения.

Обязательно закрывайте уши и лицо, на этих участках кожа наиболее чувствительна к холоду. В ветреную погоду и тем более в метель натягивайте шапку на лоб и закрывайте лицо шарфом так, чтобы оставались открытыми только глаза. Нос — самая холодная часть человеческого тела, поэтому он может быстро замерзнуть и обморозиться. В сильный холод дышите через нос. Если вас начинает бить дрожь, постарайтесь унять её и выровнять дыхание.

Длительное пребывание на одном месте без движения ускоряет процесс замерзания. Почувствовав, что замерзаете, трите руки друг о дружку, стучите ногами, шевелите пальцами ног, прыгайте, делайте круговые движения руками. Если всё это не помогает вам согреться, постарайтесь как можно быстрее добраться домой или в любое отапливаемое помещение. И только после того, как вы почувствуете, что согрелись, можете снова выйти на улицу.

### **Первая помощь при обморожениях**

Главное – не заставляйте пострадавшего активно двигаться и пить спиртное. Это достаточно распространенная ошибка. Также не делайте человеку массаж, не растирайте снегом или шерстяной тканью, не прикладывайте грелку, не делайте согревающие компрессы и теплые ванночки и, наконец, не смазывайте кожу маслами или жирами. Растирание снегом опасно, так как кристаллики льда повреждают кожу, в результате чего в ранки может попасть инфекция.

В случае обморожения необходимо:

- как можно быстрее доставить пострадавшего в теплое место;
- аккуратно снять с него обувь и одежду, чтобы не вызвать вторичное

травмированы тканями;

- надеть на пострадавшего теплое и сухое белье;
- укутать в одеяло;
- дать теплое питье и еду, чтобы организм постепенно отогревался «изнутри наружу»;
- вызвать скорую медицинскую помощь.

Обязательно соблюдение постельного режима и возвышенное положение отмороженных конечностей.

#### **Если вы в дороге:**

Остановившись на дороге, подавайте сигнал тревоги прерывистыми гудками, поднимите капот или повесьте яркую ткань на антенну, ждите помощи в автомобиле. Мотор нужно оставить включенным, немного приоткрыв стекло для обеспечения вентиляции и предотвращения отравления угарным газом.

Если помощи нет, а вы недалеко от населенного пункта, лучше дойти до него пешком. При потере ориентации, передвигаясь при сильном морозе пешком, зайдите в первый попавшийся дом, уточните место вашего нахождения и, по возможности, дождитесь окончания метели и морозов. Если вас покидают силы, ищите любое укрытие и оставайтесь в нем.

Если в условиях сильных морозов вы оказались заблокированным в помещении, осторожно, без паники выясните, нет возможности выбраться из помещения самостоятельно (используя имеющийся инструмент и подручные средства). Если это не удастся сделать, попытайтесь установить связь со спасательными подразделениями. Примите меры к сохранению тепла и экономному расходованию имеющихся продовольственных запасов.

## **ПАМЯТКА**

### **по действиям в случае угрозы террористического акта**

Если Вам на глаза попался подозрительный предмет (мешок, сумка, коробка и т.п.), из которого торчат провода, слышен звук тикающих часов, рядом явно нет хозяина этого предмета, то ваши действия должны быть следующими:

- отойти на безопасное расстояние;
- жестами или голосом постараться предупредить окружающих об опасности;
- сообщить о найденном предмете по телефону «02» и действовать только в соответствии с полученными рекомендациями;
- до приезда милиции и специалистов не подходить к подозрительному предмету и не предпринимать никаких действий по его обезвреживанию.

Если Вы стали свидетелем подозрительных действий каких-либо лиц (доставка в жилые дома неизвестных, подозрительных на вид емкостей, упаковок, мешков и т.п.), то ваши действия должны быть следующими:

- не привлекать к себе внимание лиц, действия которых показались Вам подозрительными;
- сообщить о происходящем по телефону «112»;
- попытаться запомнить приметы подозрительных лиц, записать номера их машин;
- до приезда полиции или других подразделений не предпринимать никаких активных действий.

Если на Ваш телефон позвонил неизвестный с угрозами в Ваш адрес или с угрозой взрыва, то ваши действия должны быть следующими:

- будьте спокойны, вежливы, не прерывайте говорящего, во время разговора постарайтесь получить как можно больше информации;
- не кладите телефонную трубку по окончании разговора;
- постарайтесь зафиксировать точное время начала и окончания разговора, а также точный текст угрозы;

- обязательно с другого телефона позвоните по телефону «02» и сообщите подробно о случившемся.

Телефоны экстренного вызова :

Полиция 9-11-02, 9-6-32-77

Дежурный ФСБ 9-88 , 384-2-584800

Дежурный ВЧС 9-88, 984-2-250380

## ПАМЯТКА

### по основным принципам оказания первой помощи

Вы обнаружили человека, лежащего на земле без движения. Осмотрите место происшествия, чтобы убедиться в отсутствии опасности и выяснить, что случилось. Если место происшествия не представляет опасности, вначале проведите первичный осмотр пострадавшего.

#### **Определите наличие сознания у пострадавшего:**

- громко спросите: «Вам нужна помощь?»;
- похлопайте в ладоши;
- сожмите руку пострадавшего, если он не реагирует;

#### **Если пострадавший реагирует на раздражители:**

- проверьте, нет ли у него кровотечения и шока, и окажите необходимую помощь.

#### **Если сильного кровотечения не обнаружено:**

- уложите пострадавшего в восстановительное положение;
- проведите вторичный осмотр пострадавшего.

#### **Если пострадавший не реагирует:**

- осторожно переверните пострадавшего на спину (только если необходимо)

#### **Откройте дыхательные пути, запрокиньте голову и приподнимите подбородок:**

- выдвиньте нижнюю челюсть пострадавшего вперед в случае подозрения на травму шеи.

#### **Проверьте наличие дыхания:**

- для определения наличия дыхания используйте зрительный, слуховой и осязательный контроль в течение 5 секунд.

#### **Если пострадавший не дышит:**

- начинайте проведение искусственной вентиляции легких

#### **Проверьте наличие пульса:**

- нащупайте адамово яблоко (кадык);
- переместите пальцы в углубление на шее со стороны, расположенной ближе к вам;
- прощупайте пульс в течение 10 секунд.

#### **Если пульс у пострадавшего не определяется:**

- переходите к сердечно-легочной реанимации

#### **Вызовите скорую помощь:**

- пошлите кого-нибудь вызвать скорую помощь.

## ПАМЯТКА

### по правилам пользования индивидуальными средствами защиты

Средства индивидуальной защиты предохраняют от попадания внутрь организма и на кожные покровы радиоактивных, отравляющих веществ и бактериальных средств.

Они подразделяются на средства индивидуальной защиты органов дыхания (фильтрующие и изолирующие противогазы, респираторы, противопыльные тканевые и ватно-марлевые повязки) и средства защиты кожи (защитная одежда, подручные средства защиты).

Основным средством защиты органов дыхания, глаз и лица от различных АХОВ является противогаз, который состоит из лицевой части и фильтропоглощающей коробки.

Существующие типы фильтрующих противогазов обеспечивают надежную защиту людей от хлора, фосгена, водорода цианистого, водорода хлористого, сероуглерода, нитробензола, фурфуурола, этилмеркаптана.

Решающее значение для защиты от АХОВ имеет правильный подбор размера лицевой части противогаза. Для подбора необходимого роста шлем-маски противогазов ГП-5, ГП-7 производится измерение головы по замкнутой линии проходящий через макушку щеки и подбородок. (см. таблицу выбора размера противогаза)

Защитная одежда представляет собой общевойсковой костюм, легкий защитный костюм, защитную фильтрующую одежду.

В качестве средств защиты кожных покровов от радиоактивной пыли и бактериальных средств можно использовать повседневную одежду и обувь. Наибольшими защитными свойствами обладают одежда, изготовленная из синтетических и прорезиненных тканей, резиновая обувь и рукавицы.

Для повышения защитных свойств обычной одежды необходимо провести ее дополнительную герметизацию. Нужно, чтобы одежда была плотно застегнута на все пуговицы, обшлага рукавов и нижняя часть брюк были завязаны тесьмой, воротник поднят и обвязан шарфом. К разрезам в изделиях одежды необходимо подшить дополнительные клапаны. Необходимо сшить капюшон из плотной ткани или синтетической пленки на обувь – чулки из непромокаемой ткани. Маленьких детей нужно выносить из зараженных районов завернутыми в одеяла.

### ТАБЛИЦА выбора размера противогаза

Вертикальный обхват головы, см. соответствующий размер лицевой части:

Размер маски:

	0	1	2	3	4
ГП-5	до 63,0	63,5-65,5	66,0-68,0	68,5-70,5	70 и более
ГП-7	до 63,0	63,5-65,5	66,0-68,0	68,5 и более	

Необходимый размер лицевых частей детских противогазов подбирается по высоте и ширине лица ребенка:

Размер маски:

	1	2	3	4	5
высота лица, мм	до 77	77-85	85-92	92-99	92-99
+ ширина лица, мм	до 108	109-116	111-119	115-123	124-135

### ПАМЯТКА по правилам пользования коллективными средствами защиты

Для укрытия людей при стихийных бедствиях, крупных авариях и катастрофах применяются защитные сооружения - убежища и противорадиационные укрытия.

Каждый гражданин должен точно знать, где находится ближайшее к его дому убежище или укрытие, как к нему пройти.

Заполнение убежища производится организовано и быстро. Прибывшие в убежище должны иметь средства индивидуальной защиты (противогаз или респиратор), трехсуточный запас воды и продуктов питания (в полиэтиленовой или клеенчатой упаковке), принадлежности туалета, самые необходимые личные вещи и документы.

Укрываемые обязаны:

- беспрекословно выполнять все команды старшего;
- соблюдать внутренний распорядок, установленный в защитном сооружении;
- содержать в готовности средства индивидуальной защиты;
- оказывать помощь постам ГО при ликвидации повреждений, в обеспечении работы фильтровентиляционного агрегата от ручного привода, расчистке входов и других случаях.

Категорически запрещается:

- приносить в убежище громоздкие вещи, легковоспламеняющиеся вещества, приводить домашних животных.

Запрещается:

- ходить без необходимости по помещениям, шуметь, курить, зажигать спички, керосиновые лампы, включать электроосвещение, расходовать без команды старшего по убежищу запас воды и продовольствия.

Отдых в защитном сооружении организуется посменно. В первую очередь отдыхают престарелые, дети и слабые.

Выход укрываемых из помещения производится по указанию старшего после получения сигнала «Отбой» или в случае аварийного состояния убежища, угрожающего жизни людей.

При повреждении или завале убежища оценивается возможность пребывания в нем людей, организуется работа по устранению возникших повреждений убежища, по расчистке входа и аварийного выхода.

При открывании дверей, а также в случае значительных повреждений убежища находящиеся в нем люди используют средства индивидуальной защиты органов дыхания.

### **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ**

Лето – прекрасная пора для отдыха, а вода – чудесное средство оздоровления организма. Но купание приносит пользу лишь при разумном ее использовании.

Начинать купание следует при температуре воды не ниже 18 градусов и при ясной безветренной погоде при температуре воздуха 25 и более градусов.

Не рекомендуется купаться ранее, чем через 1,5 часа после еды.

Входите в воду осторожно, когда она дойдет до пояса, остановитесь и быстро окунитесь с головой, а потом уже плывите.

Не следует входить в воду уставшим, разгоряченным или вспотевшим.

### **РЕКОМЕНДАЦИИ О ТОМ, КАК НЕ УТОНУТЬ**

Советы купающимся

1. Если Вы плохо плаваете, не доверяйте надувным матрасам и кругам.
2. Паника – основная причина трагедий на воде. Никогда не поддавайтесь панике. Чтобы избежать беды, строго соблюдайте ряд простых правил поведения на воде.

**ПОМНИТЕ:**

- купаться можно только в разрешенных местах;
- нельзя нырять в незнакомых местах – на дне могут оказаться притопленные бревна, камни, коряги и др.;
- не следует купаться в заболоченных местах и там, где есть водоросли или тина;
- не отплывайте далеко от берега на надувных плавсредствах – они могут оказаться неисправными, а это очень опасно даже для умеющих хорошо плавать;
- нельзя цепляться за лодки, залезать на знаки навигационного оборудования – бакены, буйки и т.д.;
- нельзя подплывать к проходящим судам, заплывать за буйки, ограничивающие зону заплыва, и выплывать на фарватер;
- нельзя купаться в штормовую погоду или в местах сильного прибоя;

- если вы оказались в воде на сильном течении, не пытайтесь плыть навстречу течению. В этом случае нужно плыть по течению, но так, чтобы постепенно приближаться к берегу;
- если вы попали в водоворот, наберите побольше воздуха, нырните и постарайтесь резко свернуть в сторону от него;
- если у Вас свело судорогой мышцы, ложитесь на спину и плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы. Не стесняйтесь позвать на помощь;
- нельзя подавать крики ложной тревоги.

Основные правила безопасного поведения детей на воде

- когда купаешься, поблизости от тебя должны быть взрослые;
- нельзя играть в тех местах, откуда можно упасть в воду;
- не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо;
- не ныряй в незнакомых местах;
- не заплывай за буйки;
- нельзя выплывать на судовой ход и приближаться к судну;
- не устраивай в воде игр, связанных с захватами;
- нельзя плавать на надувных матрацах и камерах (если плохо плаваешь);
- не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотках;
- если ты решил покататься на лодке, выучи основные правила безопасного поведения в этом случае;
- необходимо уметь правильно управлять своими возможностями.

#### ЕСЛИ ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК

Бросьте тонущему человеку плавающий предмет, ободрите его, позовите помощь.

Добираясь до пострадавшего вплавь, учтите течение реки. Если тонущий не контролирует свои действия, подплывите к нему сзади и, захватив его за голову, под руку, за волосы, буксируйте к берегу.

На берегу необходимо оказать пострадавшему доврачебную помощь, ликвидировать кислородную недостаточность, применять реанимационные меры. **ПОМНИТЕ** - нарушение правил безопасного поведения на воде – это главная причина гибели людей, в том числе детей.

#### Действия при буре или урагане

**УРАГАН** – одна из самых мощных сил стихии, представляет собой ветер разрушительной силы и значительной продолжительности, скорость которого превышает 100 км/ч. Ураган, как правило, возникает внезапно.

**БУРЯ** - длительный очень сильный ветер со скоростью более 20 м/с, наблюдается при прохождении циклона.

Опасность для людей при таких природных явлениях заключается в разрушении зданий, дорожных покрытий, сооружений, линий электропередачи и связи, трубопроводов, а также поражении людей обломками разрушенных сооружений, осколками стекол, летящими с большой скоростью. Кроме того, люди могут погибнуть и получить травмы в случае разрушения зданий. Ураган может сопровождаться грозой. При снежных и пыльных бурях опасны снежные заносы и скопления пыли ("черные бури") на полях, дорогах и населенных пунктах, а также загрязнение воды.

#### *Как подготовиться к урагану, буре*

Если вы проживаете в районе, подверженном воздействию ураганов и бурь, ознакомьтесь с:

- сигналами оповещения о приближающемся стихийном бедствии;
- способами защиты людей и повышения устойчивости зданий (сооружений) к воздействию ураганного ветра и штормового подпора воды;
- правилами поведения людей при наступлении ураганов, снежных и песчаных бурь;

- способами и средствами ликвидации последствий ураганов, штормового нагона воды, снежных и песчаных бурь, а также приемами оказания помощи пострадавшим, оказавшимся в завалах разрушенных зданий и сооружений;
- местами укрытия в ближайших подвалах, убежищах или наиболее прочных и устойчивых зданиях членов вашей семьи, родственников и соседей;
- путями выхода и районами размещения при организованной эвакуации из зон повышенной опасности;
- адресами и телефонами органа сектора по делам ГО и ЧС, аварийно-спасательных служб (подразделений), администрации Вашего населенного пункта.

#### *Как действовать перед ураганом, бурей*

После получения сигнала о штормовом предупреждении, приступите к:

- укреплению крыши, печных и вентиляционных труб;
- заделыванию окон в чердачных помещениях (ставнями, щитами из досок и фанеры);
- освобождению балконов и территории двора от пожароопасных предметов;
- к сбору запасов продуктов и воды на 2-3 суток на случай эвакуации в безопасный район, а также автономных источников освещения (фонарей, керосиновых ламп, свечей);
- переходите из легких построек в более прочные здания или в защитные сооружения гражданской обороны;
- уберите принадлежащий Вам автомобиль, другое транспортное средство в безопасное место.

#### *Как действовать во время урагана, бури*

Если ураган (буря) застал Вас в здании, отойдите от окон и займите безопасное место у несущих стен внутренних помещений. Погасите огонь в печах, отключите электроэнергию, закройте краны на газовых сетях.

В темное время суток используются фонари, лампы, свечи; по возможности, находитесь в заглубленном укрытии, в погребах и т.п.

Если ураган, буря 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 мешки, доски и другие подручные средства. Старайтесь быстрее укрыться в подвалах, погребах. Не заходите в поврежденные здания, так как они могут обрушиться при новых порывах ветра.

Избегайте ситуаций, при которых возрастает вероятность поражения молнией.

При снежной буре укрывайтесь в зданиях. Если Вы оказались в поле или на проселочной дороге, выходите на магистральные дороги, которые периодически очищаются и где большая вероятность оказания Вам помощи.

При пыльной буре закройте лицо марлевой повязкой, платком, куском ткани, а глаза - очками.

## **СБЕРЕЧЬ ЛЕС ОТ ОГНЯ!**

Прекрасные леса украшают территорию нашего края. Лес - это источник жизни, бесценная кладовая природы, защитник человека от надвигающегося экологического кризиса. Пользуйтесь дарами леса разумно, платите ему вниманием и бережным отношением за все то, что он вам дает.

**Помните: самый опасный враг леса - огонь!**

Постановлением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2007 года № 417 утверждены Правила пожарной безопасности в лесах.

Вам необходимо знать, что при посещении леса в период со дня схода снежного покрова до установления устойчивой дождливой погоды в лесах запрещается:

- разводить костры в хвойных молодняках, на торфяниках, лесосеках с оставленными порубочными остатками и заготовленной древесиной, в местах с подсохшей травой, а также под кронами деревьев. В остальных местах разведение костров допускается только на площадках, окаймленных полосой, очищенной от горючих материалов. Ширина полосы - не менее 0,5 метра;
- уходить от костра, не потушив его до полного прекращения тления;
- бросать горящие спички и окурки;
- употреблять при охоте пыжи из горючих или тлеющих материалов;
- оставлять промасленные или пропитанные бензином, керосином или иными горючими веществами материалы (бумагу, ткань, паклю, вату и др.) в непредусмотренных специально для этого местах;

**Граждане при пребывании в лесах обязаны:**

- соблюдать требования пожарной безопасности;
- при обнаружении лесных пожаров немедленно уведомлять о них органы государственной власти или органы местного самоуправления;
- принимать при обнаружении лесного пожара меры по его тушению своими силами до прибытия сил пожаротушения;

Самый простой и доступный способ тушения - захлестывание пламени на кромке пожара зелеными ветками.

При получении информации о пожаре в лесу немедленно передайте ее оперативному дежурному ЕДДС-112  
МЧС 9-88,384-2-250380.

## **ЛЕС ЖДЕТ ВАШЕЙ ПОМОЩИ И ЗАБОТЫ!**

### **Памятка населению "ОСТОРОЖНО, СОСУЛЬКИ!"**

Ежегодно в России фиксируются случаи падения на людей сосулек с летальным исходом или увечьями. Подобные случаи, к сожалению, происходят там, где собственники зданий, сооружений не следят за состоянием крыш, не производят своевременную очистку карнизов от намерзшего льда, снега. В связи с этим жилищно-коммунальным органам, хозяйствующим руководителям, владельцам зданий, сооружений следует принимать своевременные и исчерпывающие меры к приведению карнизов крыш в безопасное состояние. При невозможности проведения подобных работ необходимо разместить на видном месте информацию, предупреждающую людей об опасности падения с крыш подтаивающего льда, снега. Установить хорошо заметные ограждения тех мест, куда могут упасть куски льда и снега, большие сосульки.

При движении вдоль зданий гражданам следует идти на безопасном расстоянии от стен (не ближе 3-4 метров), периодически по ходу движения осматривать карнизы крыш, обходить опасные места.

Родителям, педагогам необходимо разъяснить детям опасность игр во время оттепели под карнизами крыш домов, исключить их пребывание во внеучебное время в этих местах. Во время прогулок на свежем воздухе с маленькими детьми, находящимися в санках, детских колясках, не оставлять их без присмотра и не находится с ними в местах возможного падения с крыш глыб льда, снега, крупных сосулек.

И еще: если вы заметили, что на какой-то крыше угрожающе висит сосулька или снежная глыба, незамедлительно позвоните и сообщите о данном факте в организацию, осуществляющую эксплуатацию этого здания.



Ответственность и осознание опасности нарушения данных рекомендаций – залог вашей личной безопасности и безопасности ваших близких в условиях снеготаяния!  
При получении информации о скоплении сосулек немедленно передайте ее оперативному дежурному ЕДДС-112  
МЧС 9-88, 384-2-250380

### **Действия при угрозе и осуществлении террористического акта**

*Если Вы обнаружили подозрительный предмет*

- Заметив взрывоопасный предмет (гранату, снаряд, бомбу и т.п.), а также подозрительные предметы, (оставленный пакет, коробку) не подходите близко к ним, позовите людей и попросите немедленно сообщить о находке в милицию.
- Организуйте охрану, оцепление этого предмета, не допускайте людей, не позволяйте им прикасаться к опасному предмету или пытаться обезвредить его.
- Исключите использование средств радиосвязи, мобильных телефонов, других радиосредств, способных вызвать срабатывание взрывателя.

**Внимание! Обезвреживание взрывоопасного предмета на месте его обнаружения производится только специалистами МВД, ФСБ, МЧС.**

*Если произошел взрыв*

- Не поддавайтесь панике, уточните обстановку: степень повреждения здания, состояние проходов или масштабы завалов, наличие задымленности, загазованности или огня, искрение электропроводки, потоки воды, освещенность проходов.
- В случае необходимой эвакуации возьмите документы и предметы первой необходимости и начните продвигаться к выходу (не трогайте поврежденные конструкции и провода).
- Не пользуйтесь открытым огнем из-за возможности наличия газов.
- При задымлении защитите органы дыхания смоченным полотенцем.

*Если произошел взрыв и Вас завалило обломками стен*

- Дышите глубоко и ровно, голосом и стуком привлекайте внимание людей.
- Если вы находитесь глубоко от поверхности земли (завала), перемещайте влево-вправо любой металлический предмет (кольцо, ключи и т.п.) для обнаружения Вас металлолокатором.
- Если пространство около Вас относительно свободно, не зажигайте спички, свечи, берегите кислород.
- Продвигайтесь осторожно, стараясь не вызывать нового обвала, ориентируйтесь по движению воздуха, поступающего снаружи. Если есть возможность, с помощью подручных предметов (доски, кирпича) укрепите потолок от обрушения и дожидайтесь помощи.
- При сильной жажде положите в рот небольшой гладкий камешек или обрывок носового платка и сосите его, дыша носом.

*Если вас захватили в заложники*

- Возьмите себя в руки, успокойтесь, не паникуйте.
- Разговаривайте спокойным голосом.
- Не выказывайте ненависть и пренебрежение к похитителям.
- Выполняйте все указания бандитов.
- Не привлекайте внимания террористов своим поведением, не оказывайте активного сопротивления. Это может усугубить ваше положение.
- Запомните как можно больше информации о террористах (количество, вооружение, как выглядят, особенности внешности, телосложения, акцента, тематика разговора, темперамент, манера поведения).
- Постарайтесь определить место своего нахождения (заточения).
- Сохраняйте умственную и физическую активность.

**Помните, правоохранительные органы делают все, чтобы вас вызволить.**

- Не пренебрегайте пищей. Это поможет сохранить силы и здоровье.
- Расположитесь подальше от окон, дверей и самих террористов. Это необходимо для обеспечения вашей безопасности в случае штурма помещения, стрельбы снайперов на поражение преступников.
- При штурме здания ложитесь на пол лицом вниз, сложив руки на затылке.  
Будьте наблюдательны! Только Вы способны своевременно обнаружить предметы и людей, посторонних в вашем подъезде, дворе, улице.
- Будьте бдительны! Обращайте внимание на поведение окружающих, наличие бесхозных и не соответствующих обстановке предметов.
- Наведите порядок в собственном доме: установите железную дверь с домофоном в подъезде, ежедневно проверяйте закрытие подвалов, чердаков и технических зданий, помещений.
- Организуите соседей на дежурство вблизи дома и оказание помощи правоохранительным органам в охране общественного порядка.
- Не делайте вид, что ничего не замечаете при опасном поведении попутчиков в транспорте! Вы имеете полное право защищать свой временный дом.
- Никогда не принимайте на хранение или для передачи другому лицу предметы, даже самые безопасные.
- Не приближайтесь к подозрительному предмету: это может стоить Вам жизни.
- Научите своих детей мерам безопасности: не разговаривать на улице и не открывать дверь незнакомым, не подбирать бесхозные игрушки, не прикасаться к находкам и т.п.