



подозрительный предмет:

При нахождении в общественных местах (улицах, площадях, скверах, вокзалах), в общественном транспорте обращайте внимание на оставленные сумки, портфели, пакеты, свертки или другие бесхозные предметы, в которых могут находиться взрывные устройства. Если вы обнаружили забытую или бесхозную вещь:

- опросите людей, находящихся рядом.

Постарайтесь установить, кому она принадлежит или кто мог ее оставить. Если хозяин не установлен, немедленно сообщите о найденном предмете;

- в первую очередь водителю (если предмет обнаружен в машине, автобусе, других видах транспорта), руководителю учреждения (если предмет обнаружен в учреждении), сотрудникам милиции, МЧС;

- запомните время обнаружения предмета, постарайтесь принять меры к тому, чтобы люди отошли как можно дальше от него;

- не трогайте, не вскрывайте и не передвигайте находку, не позволяйте делать это другим;

- отойдите дальше, посоветуйте это сделать другим людям (при этом важно не создавать панику);

- обязательно дождитесь прибытия сотрудников милиции (МЧС, ФСБ).

Помните, что в качестве камуфляжа для взрывных устройств могут использоваться обычные сумки, пакеты, свертки, коробки, кошельки, игрушки и т. п.

Родители! Разъясните детям, что любой предмет, найденный на улице или в подъезде, может представлять опасность для жизни!



Как действовать во время землетрясения

Ощувив колебания здания, увидев качание светильников, падение предметов, услышав нарастающий гул и звон бьющегося стекла, не поддавайтесь панике (от момента, когда Вы почувствовали первые толчки до опасных для здания колебаний у Вас есть запас времени 15-20 секунд).

Быстро выйдите из здания, взяв документы, деньги и предметы первой необходимости. Покидая помещение, спускайтесь по лестнице, а не на лифте. Оказавшись на улице – оставайтесь там, но не стойте вблизи зданий, а перейдите на открытое пространство. **Сохраняйте спокойствие и постарайтесь успокоить других!**

Если Вы вынужденно остались в помещении, то встаньте в безопасном месте: у внутренней стены, в углу во внутреннем стенном проеме, или у несущей опоры. Если

возможно, спрячьтесь под стол – он защитит Вас от падающих предметов и обломков. Держитесь подальше от окон и тяжелой мебели. Если с Вами дети – укройте их собой.

Не пользуйтесь свечами, спичками, зажигалками – при утечке газа возможен пожар. Держитесь в стороне от нависающих балконов, карнизов, парапетов, опасайтесь оборванных проводов.

Если Вы находитесь в автомобиле, оставайтесь на открытом месте, но не покидайте автомобиль, пока толчки не прекратятся. Будьте в готовности к оказанию помощи при спасении других людей.

Как действовать во время засухи (при сильной жаре)

Избегайте воздействия повышенной температуры. Носите светлую воздухопроницаемую одежду (желательно из хлопка) с головным убором. Передвигайтесь не спеша, старайтесь чаще находиться в тени. Не употребляйте пиво и другие алкогольные напитки, это приведет к ухудшению общего состояния организма. Посоветуйтесь с врачом, требуется ли Вам дополнительное употребление соли во время жары. При тепловом поражении немедленно перейдите в тень, на ветер или примите душ, медленно выпейте много воды. Постарайтесь охладить свое тело, чтобы избежать теплового удара. В случае потери сознания кем-то из окружающих, проведите реанимационные мероприятия (делайте массаж сердца и искусственное дыхание). **Помните, что во время засухи возрастает вероятность пожаров.**



Меры безопасности на водоемах

Рекомендации в зимний период:

При переходе водоема по льду следует пользоваться ледовыми переправами или проложенными тропами, а при их отсутствии убедиться в прочности льда с помощью пешни.

Проверять прочность льда ударами ноги опасно.

Во время движения по льду при себе рекомендуется иметь прочный шест длиной 2-3 метра, следует обходить опасные места и участки, покрытые толстым слоем снега. Особую осторожность необходимо проявлять в местах, где быстрое течение, родники, выступают на поверхность кусты, трава, впадают в водоем ручьи и вливаются теплые сточные воды промышленных предприятий, ведется заготовка льда и т.п. Безопасным для перехода является лед с зеленоватым оттенком толщиной не менее 7 см.

При переходе по льду группами необходимо следовать друг за другом, на одном конянии 5-6 метров и быть готовым оказать немедленную помощь впереди идущему.

Пользоваться на водоемах площадками для катания на коньках разрешается после тщательной проверки прочности льда, толщина которого должна быть не менее 12 см, а при массовом катании - не менее 25 см.

Во время рыбной ловли нельзя пробивать много лунок на ограниченной площади и собираться большими группами.

Каждому рыбаков рекомендуется иметь спасательное средство в виде шнура длиной 12-15 метров, на одном конце которого должен быть закреплен груз весом 400-500 граммов, а на другом - изготовлена петля.

Но, если Вы все-таки по неосторожности провалитесь под лед, не паникуйте. Немедленно раскиньте руки, чтобы удерживаться ими на поверхности льда. Не барахтайтесь в воде, хватаясь за кромку льда, это приведет к напрасной потере сил. Старайтесь лечь грудью на кромку льда, выбросив вперед руки, или повернуться на спину и закинуть руки назад. Постарайтесь самостоятельно выбраться из опасного места, двигайтесь лежа, чтобы увеличить площадь опоры.

Заметив провалившегося под лед, немедленно окажите помощь. Помните, что в ледяной воде человек быстро теряет силы.

Спасая терпящих бедствие, действуйте обдуманно и осторожно! Подходить близко к пострадавшему рискованно, приближаться к нему надо ползком. Если имеется подручный





материал – доски, жерди, лестницы, – то нужно ими воспользоваться, передвигаясь к пострадавшему на этих предметах. Пострадавшему с расстояния три-пять метров от края пролома или проруби подайте веревку, шест, ремень, шарф, доску, лестницу. Как только пострадавший ухватится за поданный вами предмет, ползком тяните его на берег или на крепкий лед. Если Вы не в состоянии помочь провалившемуся самостоятельно, то не приближайтесь к месту пролома, а громко зовите на помощь. При наличии телефона звоните в службу спасения по номеру 01.

ПОМНИТЕ! В связи с физико-географическими условиями нашего региона местные водоемы в зимнее время достаточно редко могут быть использованы для активного отдыха на льду и практически никогда в качестве ледовых переправ. Многие из них удалены от населенных пунктов. Провалившись под лед в таком месте, человек может не получить своевременной помощи.

Рекомендации в летний период:

Чтобы избежать трагедии (ведь несчастные случаи на воде – это почти всегда смертельный исход), необходимо знать и помнить простые правила: купаться только в отведенных для этой цели местах; никогда не заходить в воду в нетрезвом состоянии; не оставлять без присмотра детей в местах купания; прыгать в воду только со специально оборудованных мостиков, а лучше вообще обойтись без прыжков.

Что делать, если:

1. Вас захватило течением. Не пытайтесь с ним бороться, плывите вниз по течению, постепенно приближаясь к берегу.
2. Вы зацепились за растения – не делайте резких движений, постарайтесь ослабить петли растений свободной рукой.
3. У вас появились:

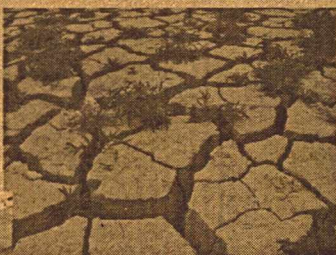
- судороги (непроизвольное болезненное сокращение мышц) **икроножных мышц** – нужно сделать глубокий вдох, погрузиться вертикально в воду с головой, выпрямить ноги, осуществить захват руками больших пальцев ног и сильно потянуть на себя. Положительный эффект достигается путем проведения массажа пораженных мышц;
- судороги **мышц передней поверхности бедра** – ноги нужно максимально согнуть в коленях и подтянуть (прижать) их руками к задней поверхности бедра;
- судороги **мышц живота** – необходимо подтягивать согнутые в коленях ноги к животу;
- судороги **мышц рук** – необходимо сжимать и разжимать кулаки, сгибать и разгибать руки в локтевом суставе;
- судороги ног – надо постараться перевернуться на спину и плыть на спине к берегу, работая руками.

В любом случае не поддавайтесь панике, постарайтесь преодолеть страх, стабилизируйте дыхание и мобилизуйте все силы на выход из создавшейся чрезвычайной ситуации!

Телефоны оперативных дежурных служб Выселковского района:

Единая служба спасения "01"
Пожарная часть
Дежурная часть милиции
Отделение скорой помощи
Аварийная служба "Райгаз"
Диспетчерская МУ МПЖКХ
Диспетчерская электросетей

стационарный	01, 73-5-85	мобильный звонок бесплатный	010
	01, 73-5-85		010
	02, 73-2-98		020
	03, 73-5-49		030
	04, 74-0-57		040
	75-7-31		-
	73-9-55		-



ПАМЯТКА

населению при действиях
в чрезвычайных ситуациях