

**ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ  
В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ  
(Памятки населению)**

## БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ ПОЖАРЕ

### Пожар в квартире

- Сообщите в пожарную охрану.
- Выведите на улицу детей и престарелых.
- Попробуйте водой (из водопровода, от внутренних пожарных кранов), стиральным порошком, плотной тканью и т.п. потушить пожар.
- Отключите электроавтоматы (на щитке на лестничной площадке).
- Закройте окна и форточки. При сильном задымлении немедленно покиньте квартиру, прикрыв за собой дверь.
- При выходе из квартиры защитите глаза и органы дыхания от дыма респиратором, ватно-марлевой повязкой, смоченными водой куском ткани или полотенцем.

### Рекомендуем

- Заблаговременно застрахуйте себя, и свое имущество на случай пожара.
- Храните документы и деньги в месте, известном всем членам семьи, на случай внезапной эвакуации при пожаре.
- Двигайтесь, пригнувшись или ползком (внизу меньше дыма).
- Накройте голову и тело мокрой тканью.
- При невозможности выбежать по лестничным маршам используйте балконную лестницу; если ее нет, выйдите на балкон, закрыв плотно за собой дверь, и кричите: «Пожар!».
- По возможности укажите пожарным место пожара.

### Горит подвал

- Звоните в пожарную охрану.
- Ни в коем случае не пытайтесь сами проникнуть в подвал, это может закончиться для вас трагично.
- Если из-за пожара в подвале появился дым, откройте окна (но не дверь на лестничную площадку) и покиньте дом, оповестив соседей.
- Выбирайтесь, либо низко пригнувшись, либо ползком, дыша через мокрую ткань, тряпку. Заблудившись, выходите в сторону тяги дыма.

***Не найдя выхода, лягте в проходе, где температура не очень высока, и постарайтесь чем-нибудь накрыться.***

### Горит телевизор

- Обесточьте телевизор (или квартиру).
- Сообщите в пожарную охрану.
- Во избежание отравления продуктами горения немедленно удалите из помещения людей, в первую очередь – детей.
- Если после отключения телевизор продолжает гореть, залейте его водой через отверстия задней стенки, находясь при этом сбоку от аппарата, или накройте его плотной тканью. Если горение продолжается, выбросьте телевизор в окно, не забыв при этом посмотреть вниз.
- Если телевизор взорвался и пожар усилился, покиньте помещение, закрыв двери и окна.

***Если имущество застраховано, не забудьте в трехдневный срок сообщить о случившемся в страховую компанию***

### **На человеке загорелась одежда**

- Опрокиньте человека на землю (при необходимости подножкой) и погасите огонь водой, землей, снегом или накрыв его плотной тканью, оставляя голову открытой.
- Вызовите «Скорую», окажите первую медицинскую помощь. Сообщите в пожарную охрану (при попытке самосожжения - и в полицию).
- 

### **Правила поведения при пожаре**

#### ***Недопустимо:***

- бороться с огнем самостоятельно, не вызвав пожарных;
- гасить водой воспламенившиеся электроприборы, не отключив от электросети (можно получить удар током!);
- открывать окна и двери, чтобы выпустить дым (горение усилится из-за притока воздуха!);
- пользоваться лифтом, если пламенем охвачена уже значительная площадь (можно застрять и задохнуться!);
- пытаться выйти через задымленный коридор или лестницу (дым токсичен, горячий воздух может обжечь легкие!);
- опускаться по водосточным трубам и стоякам с помощью простыней и веревок (падение почти всегда неизбежно!);
- прыгать из окна (выше 3-го этажа каждый второй прыжок смертелен!).

## **БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ ХИМИЧЕСКИХ АВАРИЯХ**

### ***При оповещении о химической аварии***

- наденьте средства защиты органов дыхания и кожи;
- закройте окна и форточки;
- отключите газ, воду, электричество, погасите огонь в печи;
- укройтесь в ближайшем убежище или покиньте район аварии;
- возьмите трехдневный запас непортящихся продуктов;
- возьмите необходимые вещи и документы.

### ***При отсутствии убежища и средств защиты***

Если невозможно покинуть зону аварии:

- включите радио, телевизор, выслушайте сообщения и рекомендации;
- плотно закройте окна и двери;
- входные двери завесьте плотной тканью;
- герметизируйте жилище.

### ***Последовательность герметизации помещений***

- закрыть входные двери, окна (в первую очередь с наветренной стороны);
- заклеить вентиляционные отверстия плотным материалом или бумагой;
- уплотнить двери мокрыми простынями, одеялами;
- уплотнить (заклеить) оконные проемы (скотчем, пластырем, бумагой или уплотнить ватой, поролоном и т.п.).

### ***На зараженной местности***

- перемещайтесь быстро (но не бегом), не поднимая пыли;
- не прислоняйтесь к зданиям и не касайтесь окружающих предметов;
- не наступайте на встречающиеся на пути капли жидкости или порошкообразные россыпи неизвестных веществ;
- не снимайте средств индивидуальной защиты;

- при обнаружении капель ядовитых веществ на коже, одежде, обуви, средствах индивидуальной защиты удалите их тампоном из бумаги, ветошью или носовым платком, обмойте эти места водой;
- помогайте пострадавшим, детям и престарелым, не способным двигаться самостоятельно;
- не ешьте и не пейте.

**Выходите из зоны химического заражения перпендикулярно направлению ветра, избегая туннелей, оврагов, лощин, где большая концентрация ядовитых веществ**

#### *После выхода из зоны заражения*

- снимите верхнюю одежду;
- примите душ с мылом, тщательно промой глаза;
- прополощите рот;
- при подозрении на отравление исключите всякие физические нагрузки, примите обильное питье и немедленно обратитесь в лечебное учреждение;
- входите в помещения только после контрольной проверки отсутствия в воздухе опасных веществ;
- тщательно проведите влажную уборку помещения. Для обеззараживания квартиры (дома) можно использовать различные дегазирующие вещества (щелочи, хлорамин, хлорную известь);
- воздержитесь от употребления водопроводной или колодезной воды, а также овощей и фруктов из огородов и садов до заключения специалистов об их безопасности.

### **БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ РАДИАЦИОННЫХ АВАРИЯХ**

#### *При оповещении о радиационной аварии*

- освободите от продуктов холодильник;
- выбросьте скоропортящиеся продукты и мусор;
- выключите воду, газ, электричество, погасите огонь в печи;
- следуйте на сборный эвакуационный пункт;
- наденьте средства индивидуальной защиты;
- возьмите необходимые вещи, документы, продукты питания, лекарства (в том числе таблетки йодида калия для проведения экстренной йодной профилактики).

#### *При отсутствии убежища и средств защиты*

- закройте окна и двери;
- загерметизируйте помещение;
- защитите продукты питания, сделайте запас воды;
- ждите информацию;
- отойдите от окна;
- проведите экстренную йодную профилактику.

#### *В безопасном районе*

- пройдите дозиметрический контроль;
- пройдите санитарную обработку (снимите все с себя, уложите в полиэтиленовые мешки и сдайте на пункт приема, примите душ);
- получите чистую одежду и обувь;
- пройдите дозиметрический контроль повторно.

**При проживании в местах с повышенным радиационным фоном главная опасность – попадание радиоактивных веществ в организм с воздухом, пищей и водой.**

#### ***Защита органов дыхания***

Используйте респираторы «Лепесток», Р-2, У-2К (для взрослых), ватно-марлевые повязки, противопылевые тканевые маски ПТМ-1, а также гражданские противогазы.

**Средства индивидуальной защиты можно не использовать при нахождении в жилых и административных зданиях, в тихую безветренную погоду и после дождя**

#### ***Защита кожных покровов***

- во избежание поражения (ожогов) кожных покровов радиоактивными веществами необходимо использовать плащи с капюшонами, накидки, комбинезоны, резиновую обувь, перчатки;
- защитные свойства обычной одежды можно улучшить, увеличив ее герметичность застежками-молниями, завязками, клапанами, а также пропиткой водно-эмульсионной смесью: 2 л горячей воды, 250-300 г измельченного мыла, 0,5 л минерального или растительного масла.

#### ***Защита жилища, источников воды и продуктов питания***

- окна в домах закройте пленкой, входные двери - шторами. Закройте дымоходы, вентиляционные отдушины (люки). «Дорожки» и ковры сверните, мягкую мебель накройте чехлами, столы - клеенкой или полиэтиленовой пленкой. Перед входной дверью поставьте емкость с водой и рядом расстелите коврик;
- колодцы оборудуйте крышками, навесами и глиняными отмостками. Продукты храните в стеклянной таре или полиэтиленовых пакетах, в холодильниках.

#### ***Правила поведения и личной гигиены***

Для предупреждения или ослабления воздействия на организм человека радиоактивных веществ необходимо соблюдать **правила радиационной безопасности**:

- максимально ограничить пребывание на открытой территории, при выходе из помещений использовать средства индивидуальной защиты (СИЗ);
- при нахождении на открытой территории не раздеваться, не прислоняться, не садиться на землю, не курить;
- периодически увлажнять землю возле домов, производственных помещений (уменьшение пылеобразования);
- перед входом в помещение вытряхнуть одежду, почистить ее влажной щеткой, обтереть мокрой тряпкой, помыть обувь;
- соблюдать правила личной гигиены;
- в помещениях, где живут и работают люди, ежедневно проводить влажную уборку с применением моющих средств (не реже двух раз в день);
- пищу принимать только в закрытых помещениях, помыв руки с мылом и прополоскав рот 0,5 % раствором питьевой соды;
- воду употреблять только из проверенных источников, а продукты питания - приобретенные через торговую сеть;
- при организации массового питания необходима проверка продуктов питания на загрязненность (Роспотребнадзор, СНЛК);
- запрещается купаться в открытых водоемах до проверки степени радиоактивного загрязнения воды;
- не собирать в лесу грибы, ягоды, цветы;

- при угрозе радиационных поражений необходимо заблаговременное проведение экстренной йодной профилактики.

## **БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ ГИДРОДИНАМИЧЕСКИХ АВАРИЯХ**

Опасность разрушения плотин потенциально угрожает только областям, находящимся ниже по течению. Их катастрофическое затопление может привести к массовой гибели людей, прекращению судоходства и работы объектов экономики.

Населению, проживающему в непосредственной близости от гидродинамически опасных объектов, необходимо заранее знать:

- систему предупреждения об авариях;
- несколько маршрутов эвакуации на возвышенные участки местности;
- где разместить семью в случае аварии и затопления территории, что взять с собой при эвакуации.

### ***При оповещении об аварии и распоряжении об эвакуации***

- отключите воду, газ, электричество, погасите огонь в печи;
- запасите пищу и воду в герметичной таре;
- укрепите (забейте) окна, двери нижних этажей;
- идите на сборный эвакуационный пункт;
- возьмите необходимые вещи и документы;
- перенесите на верхние этажи ценные вещи.

### ***При непосредственной угрозе разрушения плотины***

Необходимо:

- эвакуироваться на возвышенный участок местности;
- оставаться там до спада воды или сообщения, что опасность миновала.

Наиболее безопасны при затоплении:

- верхние этажи зданий, чердаки и крыши домов;
- верхние ярусы прочных сооружений;
- высокие деревья;
- возвышенности рельефа местности.

### **После спада воды**

- Остерегайтесь оборванных и провисших проводов и немедленно сообщайте о них, а также о разрушении канализационных или водопроводных магистралей в соответствующие коммунальные службы.
- Не употребляйте в пищу продукты, которые находились в контакте с водными потоками.
- Проверьте всю питьевую воду перед употреблением. Колодцы с питьевой водой следует осушить, т.е. выкачать из них воду.

Прежде чем войти в здание:

- осмотрите повреждения и убедитесь, что нет опасности;
- войдя, проветрите его.

## **БЕЗОПАСНОСТЬ В ОЧАГЕ ИНФЕКЦИОННОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ**

***Вводятся режимно-ограничительные мероприятия (карантин или обсервация).*** Необходимо:

- не покидать места жительства без специального разрешения;
- носить ватно-марлевую повязку,

- ежедневно проводить влажную уборку помещения с использованием дезинфицирующих растворов;
- сжигать мусор;
- не выходить из дома без крайней необходимости, избегать скоплений людей;
- дважды в сутки каждому измерять температуру;
- при симптомах заболевания срочно сообщить в медицинское учреждение, больного изолировать от окружающих в отдельной комнате или отгородить ширмой;
- тщательно, особенно перед едой, мыть руки с мылом;
- воду (из проверенных источников) пить только кипяченой;
- мыть сырые овощи, а фрукты обдавать кипятком.

### **Строго соблюдайте правила личной и общественной гигиены**

#### *При уходе за больным*

- Надевайте халат, шапочку или косынку.
- Выделите больному отдельную постель, его полотенце регулярно стирайте, посуду мойте.
- Дважды в день проводите влажную уборку с дезинфицирующими средствами.
- Лицам, общающимся с больными, не рекомендуются контакты со здоровыми людьми, кроме медперсонала.

#### *После госпитализации больного*

- Продезинфицируйте квартиру.
- Постельное белье и посуду прокипятите 15 мин в 2%-ном растворе соды или замочите на 2 ч в 2%-ном дезинфицирующем растворе. Посуду обмойте горячей водой, белье прогладьте, комнату проветрите.
- Приготовьтесь к возврату волны.
- Ухватитесь за плавающий или возвышающийся предмет.
- Переждав волну, выбирайтесь до прихода следующей в безопасное место.

## **БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ УРАГАНАХ, БУРЯХ, СМЕРЧАХ**

С получением информации о приближении урагана или сильной бури спрячьтесь в надежном здании или укрытии; при угрозе смерча - в подвальном помещении или подземном сооружении.

#### *При внезапном урагане, буре, смерче*

В доме:

- отойдите от окон;
- займите относительно безопасное место (лучше - как можно быстрее спуститься в подвал).

**Относительно безопасны: ниши, дверные проемы, встроенные шкафы.**

На улице:

- бегите от зданий, башен, в любое укрытие;
- переждав порыв ветра, укройтесь в более надежном месте.

**Естественные безопасные укрытия: овраг, яма, ров, канава, кювет дороги.**

#### *После урагана, бури, смерча*

- будьте осторожны, обходя оборванные провода. Опасайтесь поваленных деревьев, раскачивающихся ставен, вывесок, транспарантов, в доме - утечки газа, нарушений в электросети (до проверки пользуйтесь электрическими фонарями);

- пользоваться электрическими приборами можно только после того, как они будут просушены и проверены;
- если буря сопровождается грозой, избегайте поражения электрическими разрядами.

**В снежные и пыльные бури покидать помещение можно только при острой необходимости, в составе группы. Маршрут движения и время возвращения обязательно сообщите родственникам или соседям**

#### ***При урагане, буре, смерче недопустимо***

- Находиться на возвышенных местах, мостах, около трубопроводов, ЛЭП, вблизи столбов и мачт, объектов с ядовитыми и легковоспламеняющимися веществами.
- Укрываться под деревьями.
- Заходить в поврежденные здания.
- В доме пользоваться электроприборами, газовыми плитами.
- Прикасаться к оборванным электропроводам, трубам.

## **БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ ЛЕСНЫХ ПОЖАРАХ**

### ***Выход из леса***

Определив направление ветра и распространения огня, бегите из леса навстречу ветру по возможности параллельно фронту пожара.

### ***В зоне пожара***

- окунитесь в ближайший водоем или хотя бы смочите одежду, дышите через мокрый платок;
- пригнувшись, бегите в наветренную сторону по возможности параллельно фронту огня;
- пошлите гонца в ближайшее жилище.

### ***Тушение небольшого пожара***

- засыпайте огонь землей, заливайте водой;
- пучком 1,5-, 2-метровых веток или мокрой одеждой сметайте пламя, «вбивая» его затем в землю;
- небольшой огонь затапывайте;
- потушив пожар, не уходите, не убедившись, что огонь не разгорится.

### ***Горит торфяное поле (болото)***

- Не пытайтесь сами тушить пожар.
- Двигайтесь против ветра, внимательно осматривая и ощупывая шестом дорогу. Горячая земля и дым из нее показывают, что торф выгорает, образуя пустоты, в которые можно провалиться и сгореть.

### ***Пожароопасный сезон в лесу***

Недопустимо:

- пользоваться открытым огнем (бросать горящие спички, окурки, вытряхивать горячую золу);
- использовать пыжи из легковоспламеняющихся или тлеющих материалов;
- оставлять промасленный или пропитанный бензином, керосином и иными горючими веществами обтирочный материал;
- заправлять топливные баки, использовать машины с неисправной системой питания горючим, курить или пользоваться открытым огнем вблизи машин;



- оставлять на освещаемых солнцем местах бутылки или осколки стекла, которые могут стать зажигательными линзами;
- выжигать траву;
- разводить костры.

## **ОПОВЕЩЕНИЕ НАСЕЛЕНИЯ О СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЯХ, АВАРИЯХ И КАТАСТРОФАХ**

Непрерывное звучание сирены и прерывистые гудки предприятий и транспортных средств означают сигнал "Внимание всем!". Услышав этот сигнал, немедленно включите громкоговоритель, радио-, телеприемник на частоте 105,7 МГц и прослушайте речевое сообщение, передаваемое органом управления по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям.

Действуйте строго по указаниям этих органов. В любой обстановке не теряйте самообладания, не поддавайтесь панике.

### **БЕЗОПАСНОСТЬ В БЫТУ**

#### *Запах газа в квартире*

- Отключите газ, распахните окна.
- Удалите из квартиры всех.
- Обесточьте ее.
- Выдерните телефонный шнур из розетки.
- Закрыв за собой дверь квартиры, по телефону вызовите аварийную газовую службу.
- Дождитесь ее прибытия на улице.

#### *Погасло пламя в газовой горелке*

- Заметив это, не пытайтесь зажечь горелку - это может привести к взрыву накопившегося газа. Перекройте кран его подачи, откройте окна и проветрите помещение.
- Подождите, пока горелка остынет (при необходимости очистите ее от остатков пищи и жира, продуйте отверстия подачи газа) и затем вновь зажгите газ, предварительно закрыв окна и ликвидировав сквозняк.
- Если на кухне скопился газ, срочно перекройте его подачу; при этом дышите через мокрый платок (тряпку).
- Если концентрация газа велика и его подачу перекрыть невозможно, немедленно эвакуируйте всех соседей по лестничной площадке, вызовите аварийную газовую службу и пожарную охрану; окажите помощь пострадавшим от отравления газом.

**Помните, при аварийных ситуациях на газовых магистралях могут внезапно перекрыть газ, а потом вновь подать его без предупреждения!**

#### *Запах газа в подъезде*

- Определите место утечки газа.
- Проветрите лестничную клетку.
- Выйдя из подъезда и оставив входную дверь открытой, предупредите жильцов и входящих в подъезд людей об опасности.
- Позвоните по таксофону в аварийную газовую службу.
- Сообщите в диспетчерскую РЭУ о необходимости отключения лифта.

#### *Меры безопасности при запахе газа*

### Недопустимо:

- пользоваться открытым огнем;
- курить;
- пользоваться лифтом;
- нажимать на кнопку электрозвонка;
- звонить по телефону;
- включать/выключать свет;
- включать/выключать электроприборы.

### *Продукты под контролем*

Питание - важнейшее условие здоровья.

Покупая импортные продукты, изучите символы на упаковке - продукты могут предназначаться:

1-й категории - для внутреннего потребителя (в индустриально развитой стране);

2-й категории - для экспорта в другие развитые государства;

3-й категории - наихудшего качества - для вывоза в развивающиеся страны.

К 3-й категории относятся 80 % продуктов питания, сигарет, напитков, а также 90 % медикаментов, ввозимых в Россию.

Специальная маркировка E и трехзначное число (например E231, E 120) указывают, что товар произведен с использованием опасных для здоровья компонентов:

<i>Продукт</i>	<i>Маркировка (E ...)</i>
Сомнителен	104,122,141,150,151,161,171,173,240,241,477
Вызывает сыпь	311,312
Разрушает витамины	220
Нарушает:	
пищеварение	221,224,226,338,340,341,407,450,453,455,456,461,462,463,465
функции кожи	230,231,232,233
Противопоказан при гипертонии	250,251,252
Канцерогенен	131,142,210,215,239,271,330
Опасен	102,110,124,127,160A, 450A
Очень опасен	123
Запрещен	130,152

Если на этикетке число, не указанное выше, - продукт безупречен.

### *Оборвался трос лифта*

Ощувив, что кабина лифта очень быстро пошла вниз:

- нажмите кнопку «Стоп»;
- прижмитесь спиной к стенке кабины, сядьте на корточки, упритесь руками в пол;
- не пытайтесь связаться с диспетчером (берегите секунды);
- не нажимайте на кнопку, открывающую двери.

**Чем меньше вы будете подвижны в момент остановки лифта, тем меньше пострадаете: на дне шахты расположен(ы) амортизатор(ы).**

### *Паника в толпе*

Что делать?

- Сохраняйте выдержку и хладнокровие. Старайтесь не дать панике разрастись.
- Двигаясь в толпе, пропускайте вперед детей и стариков, успокаивайте обезумевших от страха людей (не исключается грубый окрик и даже пощечина). Разговаривайте внятно и громко.
- Оказавшись в давке, согните руки в локтях и прижмите их к бокам, защищая бока от сдавливания, пальцы сожмите в кулаки. Попытайтесь сдерживать напор спиной.
- Помогайте подняться людям, сбитым с ног.
- Если сбили вас, встаньте на колено и, упираясь в пол руками, резко оттолкнитесь, рывками выпрямляя тело.

В многоэтажном здании:

- не пользуйтесь лифтами, спускайтесь по лестницам;
- не поддавайтесь желанию выпрыгнуть в окно с большой высоты;
- при невозможности выйти наружу отступите в свободные коридоры и проемы и ждите помощи для себя и окружающих.