

№ п/п	Наименование учреждения	телефон
1	Единая дежурно-диспетчерская служба	112
2	Пожарные	01
3	Полиция	02
4	Станция скорой медицинской помощи	03
5	Аварийная газовая служба	04

Рекомендация разработана преподавателем  
РГКУ «УМЦ экологической безопасности  
и защиты населения»

**Республиканское государственное казенное учреждение  
«Учебно-методический центр экологической безопасности  
и защиты населения»**



**Методические рекомендации**

**Порядок действий населения при различных чрезвычайных  
ситуациях**

**Йошкар-Ола**

Министерства иностранных дел, которое предупреждает граждан о тех странах, посещение которых не является полностью безопасным.

В аэропортах и на вокзалах соблюдайте следующие меры предосторожности:

Занимайте место в зале ожидания спиной к стене. Так вы сможете видеть все, что происходит вокруг.

Не занимайте мест у окон.

Стойте или сидите около колонн, стоек или других препятствий, которые могут служить укрытием в случае опасности.

Осматривайтесь по сторонам, фиксируйте возможные места, где можно спрятаться.

Закройте багаж на замок, чтобы никто не смог подложить вам наркотики или взрывное устройство.

Если незнакомец попросит вас пронести какой-либо предмет на борт самолета, откажитесь и немедленно сообщите об этом службе безопасности.

Никогда не стойте у багажа, оставленного без присмотра. В нем может оказаться взрывное устройство. Не стойте около урн, телефонных будок и других предметов, в которых может быть заложено взрывное устройство.

Если у вас появились любые подозрения, сообщите о них сотрудникам службы безопасности аэропорта.

Не будьте любопытны. Если началась суматоха или активизация сотрудников спецслужб, идите в другую сторону, не поддаваясь панике.

## **Действия населения при угрозе наводнения**

Из мест, которым угрожает наводнение, население эвакуируется заблаговременно.

Перед тем, как покинуть дома, на верхние этажи переносится все, что может испортить вода, выключаются газ и свет. Надо убрать в безопасные места хозяйственный инвентарь, закрыть (оббить при необходимости) окна и двери первых этажей домов досками и фанерой.

Захватите с собой документы, уложив в непромокаемый пакет:

деньги и ценности, лекарства, комплект верхней одежды и обуви по сезону, теплое бельё, туалетные принадлежности, запас продуктов питания на несколько дней. Эвакуируемые прибывают в места сбора указанными маршрутами (как правило, кратчайшими) к установленному времени для регистрации и отправки в безопасные районы. По прибытии в конечный пункт эвакуации проводится регистрация и организуется размещение в местах временного проживания.

При внезапном наводнении необходимо как можно быстрее занять ближайшее безопасное возвышенное место и быть готовым к организованной эвакуации по воде с помощью различных плавсредств. Во время посадки лодка или другое средство должно быть закреплено. Входить в лодку следует по одному, ступая на середину настила. Рассаживаться – по указанию старшего. Во время движения нельзя меняться местами, садиться на борт лодки. Попав в воду, следует незамедлительно плыть к ближайшему незатопленному месту. Лучше плыть под углом к течению, постепенно приближаясь к берегу. Необходимо быть очень внимательным, чтобы не удариться о предметы, скрытые под водой или плывущие рядом. В залитом водой кустарнике, густой высокой траве не следует делать резких движений – можно запутаться. В таком случае лучше плыть на спине. При появлении

в ноге судороги надо выпрямить ее и за большой палец потянуть на себя.

Увидев тонущего, подплывать к нему надо сзади, следя за тем, чтобы он не схватил за ноги, руки, шею или туловище и не потянул в глубину. Брать его можно за воротник, голову, предплечья, руки или подмышки, повернув лицом вверх. Плыть с утопающим следует на боку или спине, работая ногами и свободной рукой. На лодке к тонущему подходят против течения, а поднимать его лучше всего с кормы. Если в воде оказалось несколько человек, в первую очередь подбирают тех, кто нуждается в немедленной помощи, остальным подают спасательные средства.

Важно не поддаваться панике, не терять самообладания, принять меры позволяющие спасателям своевременно обнаружить наличие людей, отрезанных водой и нуждающихся в помощи. В светлое время суток это достигается вывешиванием на высоком месте белого или цветного полотнища, а в ночное время - подачей световых сигналов. До прибытия помощи оказавшимся в зоне затопления следует оставаться на верхних этажах и крышах зданий, деревьях, других возвышенных местах.

В безопасных местах необходимо находиться до тех пор, пока не спадет вода. Для самостоятельной эвакуации можно использовать лодки, катера, плоты из бревен и других подручных материалов. При наводнении не следует продолжать движение в автомобиле, на мотоцикле, бушующий поток воды способен их опрокинуть, лучше покинуть транспортное средство.

После спада воды следует остерегаться порванных и провисших электрических проводов, категорически запрещается использовать продукты питания, попавшие в воду, и употреблять воду без соответствующий санитарной проверки.

Перед входом в жилище после наводнения необходимо соблюдать меры предосторожности: предварительно

### **Если стреляют**

На улицах наших городов к сожалению участились инциденты с применением огнестрельного оружия. Стрельба не обязательно может быть связана с терроризмом: это могут быть криминальные, бытовые или хулиганские действия.

Если вы слышали стрельбу:

Не стойте у окна, не подпускайте к нему учащих, даже если оно закрыто шторами.

Не поднимайтесь выше уровня подоконника, даже если вы выносите ребенка.

Не разрешайте учащимся входить в комнату, со стороны которой слышны выстрелы.

Если вам попались незнакомые люди, а потом вы наткнулись на раненого, окажите помощь пострадавшему, позвоните в полицию и «скорую помощь».

Если стрельба застала вас на улице, ложитесь на землю и постарайтесь отползти за укрытие (угол дома, клумба, остановка), если такого поблизости нет, закройте голову руками и лежите смирно. Когда все утихнет, вы сможете подняться и, изменив маршрут, добраться до места назначения.

У школьников на одежде всегда должна быть пришита метка с его именем, фамилией, и телефоном для связи, а также медикаментозными противопоказаниями, если таковые имеются.

### **При поездке за границу**

При подготовке поездки особое внимание надо уделить истории, религиозным обрядам и географии вашего пункта назначения. В записную книжку выпишите телефоны консульства, посольства и местный телефон спасения. Также поинтересуйтесь, не планируются ли на время вашей поездки какие-либо массовые торжества, или напротив, траурные церемонии в стране, куда вы направляетесь, не ожидаются ли в связи с этим теракты. Также следите за сообщениями

в такой момент остается стоять или держит в руках предметы, похожие на оружие, спецназ воспринимает как террористов.

Покидать самолет можно только после соответствующего приказа, при этом не следует терять время на поиск одежды или личных вещей – террористы могут оставить после себя взрывное устройство.

### **В поезде**

Старайтесь приобрести билеты в вагоны, находящиеся в середине состава.

При условии, что места в поезде сидячие, предпочтительны те, которые расположены против движения поезда.

Если попутчики вызывают у вас недоверие, старайтесь не засыпать.

Не выключайте свет в купе, дверь держите закрытой.

Если вы обнаружили оставленные кем-то вещи, не трогайте их, а поставьте об этом в известность сотрудников милиции или метрополитена. В любом случае, от подозрительных вещей лучше находиться на максимально далеком расстоянии. Кроме этого, следует помнить, что в вагоне метро лучше стоять, чем сидеть, так как взрывные устройства могут быть спрятаны под сиденьями.

Если в результате террористического акта произошел взрыв, и поезд остановился в тоннеле, необходимо пользоваться следующими правилами:

Откройте дверь вагона, но ни в коем случае не пытайтесь сразу покинуть его. Это можно делать только после того, как будет отключен контактный рельс. О том, что напряжение отключено, и в каком направлении двигаться, должен сообщить машинисту.

Избегайте прикосновений к металлическим частям вагона. Если тоннель заполнен дымом, закройте рот и нос тканью и постарайтесь лечь на пол вагона. Это поможет вам не задохнуться.

Если обстоятельства позволяют, дождитесь спасателей.

открываются двери и окна для проветривания, а до этого нельзя пользоваться открытым огнем (возможна взрывопожароопасная концентрация газов), запрещается включать освещение до проверки исправности электрических сетей.

### **Действия населения при пожаре**

При первых признаках пожара (задымлении, запах гари, отблески пламени и т.п.) позвонить по телефону 01 или 112 в единую дежурно-диспетчерскую службу и сообщить о пожаре (при этом необходимо назвать адрес, место возникновения пожара и свою фамилию).

Уходя из помещения, рекомендуется закрыть все окна и двери, чтобы максимально предотвратить поступление свежего воздуха в помещение.

Чтобы в вашу квартиру не распространился огонь с нижележащих или соседних этажей, также необходимо закрыть все окна и двери балконов (особенно, если вы уходите из квартиры надолго).

При пожаре необходимо быстро выйти на улицу или в безопасное место.

В такой ситуации: не поддаваться панике и правильно оценить ситуацию; попытаться определить, где произошел пожар если на верхних этажах, то выйти на улицу по лестничной клетке, закрыв в своей квартире все окна и двери. Если на лестничной клетке высокая температура и плотное задымление опуститься на четвереньки и визуально определите, сможете вы эвакуироваться в данных условиях или нет. При этом органы дыхания попытайтесь защитить мокрой тряпкой, через которую надо производить дыхание, чтобы избежать ожога легких.

В случае, когда пути эвакуации отрезаны дымом и огнем, необходимо предпринять все возможные меры, чтобы о вас знали.

С этой целью необходимо выйти на балкон или открыть окно и голосом взывать о помощи.

При возгорании телевизора надо сразу же отключить его от сети, а затем тушить водой через верхние вентиляционные отверстия задней стенки (стоять сбоку). Можно вначале набросить на телевизор плотное одеяло, чтобы огонь не переметнулся, например, на шторы, а затем тушить огонь водой или домашним огнетушителем.

При пожаре в квартире, если отсутствует огнетушитель, подручными средствами могут быть: плотная ткань (лучше мокрая) и вода. Загоревшиеся шторы нужно сорвать и затоптать или бросить в ванну, заливая водой. Также можно тушить одеяла, подушки. Нельзя открывать окна, так как огонь с поступлением кислорода вспыхивает сильнее. По этой же причине надо очень осторожно открывать комнату, в которой начался пожар.

Уходя из квартиры надо убедиться в том, что в ней никого не осталось. При эвакуации из помещений во время пожара никогда не используйте лифты, так как они отключаются в результате нарушения нормального режима работы электрических сетей.

Если пожар застал вас в лесном массиве, предупредите окружающих вас людей. Немедленно постарайтесь выйти из зоны задымления. Если невозможно уйти от пожара, войдите в водоем или укройтесь мокрой одеждой при этом продолжайте движение от пожара. Если поблизости нет водоема, постарайтесь, смочить тряпку и прикрыть органы дыхания. При выходе из зоны задымления дышите ближе к земле (внизу воздух чище).

#### **Действия населения при урагане**

Получив сообщение о приближающемся урагане. Закройте плотно окна, ставни, двери, чердачные (вентиляционные) люки. С лоджий, балконов (если они не остеклены) уберите предметы, которые порывами ветра могут быть сброшены.

Предметы, находящиеся во дворах частных домов, закрепите или занесите в помещение, потушите огонь в печах.

По возможности пользуйтесь прямыми рейсами, не предполагающими промежуточных посадок.

Покидайте самолет при промежуточных посадках. Во время такой стоянки, как показывает опыт, террористы могут попытаться прорваться на борт. Путешествовать лучше прямыми рейсами, без посадок

Старайтесь не привлекать к себе особого внимания: не читайте религиозных, политических или эротических изданий, не обсуждайте соответствующие темы. Выбирайте неброскую одежду, непохожую цветом и кроем на военную, оставляйте на себе минимум украшений, избегайте употребления алкоголя

Если самолет уже захвачен, помните, что любая пауза или затяжка времени играет в пользу заложников.

Не пытайтесь оказать сопротивление – в самолете может оказаться сообщник террористов, который может привести в действие взрывное устройство.

Выполняйте указания террористов, отдайте им вещи, которые они требуют.

Не смотрите им в глаза, не реагируйте на их поведение, даже если оно кажется вам чрезмерно вызывающим. Старайтесь не привлекать к себе их внимание, особенно тех, которые кажутся наиболее опасными.

Не реагируйте на провокационное и вызывающее поведение.

Не делайте резких движений, не повышайте голос. Если собираетесь передвинуться или достать что-либо из своей сумки или портфеля спрашивайте разрешения.

Если начинается стрельба, ни в коем случае никуда не бегите, лягте на пол, укройтесь за сиденьем.

Штурм, как правило, происходит очень быстро. При этом важно не шевелиться, лечь на пол, и выполнять требования группы захвата. Не следует бросаться навстречу к спецназовцам - тех, кто

Чтобы не сделать себя мишенью террористов-фанатиков, избегайте ведения политических дискуссий, демонстративного чтения религиозных или порнографических изданий.

В случае захвата транспортного средства старайтесь не привлекать к себе особого внимания террористов.

В случае штурма безопаснее всего лежать на полу, а если это невозможно, необходимо держаться подальше от окон

### **В автобусах**

Внимательно осмотрите салон, чтобы убедиться в отсутствии подозрительных предметов и личностей, а также запомните, где находятся аварийные выходы, огнетушители;

Обращайте внимание на всех подозрительных лиц и на подозрительные предметы, об их обнаружении немедленно сообщите водителю или кондуктору;

Не пользуйтесь мобильным телефоном вблизи подозрительных предметов, которые могут оказаться взрывными устройствами;

Старайтесь не спать во время движения транспорта;

Не разговаривайте на политические, религиозные темы;

Одевайтесь нейтрально, неброско, избегайте большого количества украшений, камуфляжной формы;

Не употребляйте алкоголь;

Если произошел взрыв или пожар, закройте рот и нос платком и ложитесь на пол салона, чтобы не задохнуться;

Если вы чувствуете, что штурм неизбежен, старайтесь держаться подальше от окон, чтобы не мешать снайперам стрелять по террористам. При штурме лучше всего лечь на пол и не шевелиться;

В случае захвата автобуса выполняйте все указания террористов, не глядите им в глаза, не пытайтесь вступить с ними в разговоры, НО старайтесь запомнить все детали события.

### **В самолете**

Если ураган застал вас на улице, укройтесь в прочном ближайшем здании (магазинах, библиотеках, торговых центрах, поликлиниках и др.), в подземных переходах, оврагах, балках и других естественных укрытиях.

Ураган может сопровождаться грозой, поэтому избегайте ситуаций, при которых возрастает вероятность поражения молнией: не укрывайтесь под отдельно стоящими деревьями, не подходите к опорам линий электропередач.

В городе держитесь подальше от металлических заборов и всего металлического.

Не ищите убежища в углублениях среди нагромождения камней.

Почувствовав характерное щекотание кожи, а также то, что у Вас волосы поднимаются дыбом, знайте, что молния ударит поблизости от Вас. Не раздумывая, бросайтесь ничком на землю - это уменьшит риск Вашего поражения.

Если вы в машине, оставайтесь в ней. Металлический корпус автомобиля защитит Вас, даже если молния ударит прямо в него.

### **Действия населения при грозе**

В условиях начала грозы закройте окна, вентиляционные отверстия (дымоходы). По возможности отключите электропитание бытовых приборов и не пользуйтесь ими во время грозы.

Если гроза застала вас в лесу то выйдите на низкорослый участок леса, не подходите и не прижимайтесь к высоким деревьям (особенно к соснам, дубам и тополям). При нахождении в водоеме немедленно выйдите на берег. В условиях грозы не ложитесь на землю, лучше присядьте на корточки. Если гроза застала вас в автомобиле, закройте окна и опустите антенну радиоприемника, не выходите из машины.

### **Меры безопасности на водных объектах**

Каждому человеку следует помнить, что купаться в неизвестных водоемах и необследованных местах опасно!

Место купания должно иметь пологое, песчаное, свободное от растений и ила дно, без резких обрывов вблизи берега.

Умеющие хорошо плавать и нырять должны убедиться в том, что в воде и, тем более, близко у берега нет затонувших деревьев, старых свай, коряг, острых камней (как на глубине, так и у поверхности воды).

В зоне купания, особенно на реках, не должно быть сильного течения, водоворотов, холодных подводных ключей, которые могут привести к судорогам в ногах и руках.

Внимание! На необорудованных местах отдыха на водных объектах имеются затонувшие деревья, старые сваи, коряги, острые камни, каменные гряды и отдельные валуны, часто скрытые небольшим слоем воды и находящиеся в самых неожиданных местах, в том числе и далеко от берега.

Всем гражданам, отдыхающим у водных объектов, необходимо соблюдать основные правила поведения. На пляжах и в других местах отдыха купающимся на водоемах запрещается:

купаться в местах, где выставлены щиты (аншлаги) с предупреждающими и запрещающими знаками и надписями, заплывать за буйки, обозначающие границы плавания и санитарную зону водохранилищ;

подплывать к моторным, парусным, весельным лодкам и другим плавательным средствам;

прыгать в воду с катеров, лодок, причалов, а также сооружений, не приспособленных для этих целей;

загрязнять и засорять водоемы и берега;

распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного и наркотического опьянения;

приводить и купать собак и других животных в места отдыха людей на водных объектах;

избегать длительных передвижений по загрязненной территории, особенно на пыльной дороге или траве, не ходить в лес, воздержаться от купания в ближайших водоемах;

сменить обувь, входя в помещение с улицы («грязную» обувь следует оставить на лестничной площадке).

В случае передвижения по открытой местности необходимо использовать подручные средства защиты:

органы дыхания - прикрыть рот и нос смоченными водой марлевой повязкой, носовым платком, полотенцем или любой частью одежды;

кожу и волосяной покров - прикрыть любыми предметами одежды, головными уборами, косынками, накидками, перчатками. Если вам крайне необходимо выйти на улицу, то рекомендуем надеть резиновые сапоги.

Строгое выполнение данных рекомендаций значительно уменьшают лучевую нагрузку на организм. Опыт ликвидации аварий на АЭС показал высокую эффективность рекомендуемых мероприятий.

### **Меры безопасности на транспорте**

Отечественный и зарубежный опыт показывают, что общественный транспорт нередко подвергается атакам террористов. Чтобы избежать опасности или снизить возможный ущерб в случае теракта, необходимо следовать несложным правилам:

Ставьте в известность водителя, сотрудников милиции или дежурных по станции об обнаруженных подозрительных предметах или подозрительных лицах.

Стать объектом нападения больше шансов у тех, кто слишком броско одет, носит большое количество украшений или одежду военного покроя и камуфляжных расцветок.

На пляжах детского учреждения оборудуются участки для обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста глубиной не более 0,7 метра, а также для детей старшего возраста - глубиной не более 1,2 метра. Дети, не умеющие плавать, должны купаться отдельно. В местах глубиной до 2 метров разрешается купаться хорошо умеющим плавать детям в возрасте 12 лет и старше.

Купание детей разрешается проводить группами не более 10 человек и продолжительностью не более 10 минут.

Ответственность за безопасность детей возлагается на инструктора по плаванию.

Во время купания детей на участке запрещается:

- купание и нахождение посторонних лиц;
- катание на лодках и катерах на акватории пляжа;
- проводить игры и спортивные мероприятия.

Строго запрещается выход на лед в период осень, весна. А так же выезд автотранспорта на лед в период ледостава и межсезонья (осень, весна). Движение по льду осуществляется только в местах установленных, обслуживаемых ледовых переправ, информация о которых специально публикуется в средствах массовой информации.

При проваливании под лед постарайтесь избавиться от обуви и верхней одежды. Сделайте глубокий вдох, расставьте руки как можно шире и выставьте их на край полыньи, позовите на помощь.

При движении из полыньи совершайте руками скользящие движения по льду, пытайтесь заплывть на льдину. Не прекращайте движений пока не выберетесь из воды.

**Действия населения при чрезвычайных ситуациях, связанных с выбросом (разливом) аварийных химически опасных веществ (АХОВ)**

Услышав сигнал "ВНИМАНИЕ ВСЕМ!" включите радиоприемник и телевизор для получения достоверной информации об аварии и рекомендуемых действиях.

Закройте окна, отключите электробытовые приборы и газ.

Наденьте, если есть, резиновые сапоги, плащ, возьмите документы, необходимые теплые вещи, запас непортящихся продуктов, оповестите соседей и быстро, но без паники, выходите из зоны возможного заражения перпендикулярно направлению ветра.

Для защиты органов дыхания используйте противогаз, а при его отсутствии – ватно-марлевую повязку или подручные изделия из ткани, смоченные в воде, 2-5%-ном растворе пищевой соды (для защиты от хлора), 2%-ном растворе лимонной или уксусной кислоты (для защиты от аммиака).

При невозможности покинуть зону заражения плотно закройте двери, окна, вентиляционные отверстия и дымоходы. Имеющиеся в них щели заклейте бумагой или скотчем. Окна закройте простынями, смоченными водой. Не укрывайтесь в подвалах и полуподвалах при авариях с хлором (он тяжелее воздуха в 2 раза). При авариях с аммиаком необходимо укрываться на нижних этажах зданий (аммиак легче воздуха в 1,6 раза).

#### **Действия населения при радиоактивном заражении**

После получения сигнала оповещения о радиационной опасности, необходимо незамедлительно сделать следующее:

Укрыться в жилых домах. Важно знать, что стены деревянных домов ослабляют ионизирующее излучение в 2 раза, а кирпичного в 10 раз! Заглубленные укрытия (подвалы) еще больше ослабляют дозу излучения: с деревянным покрытием в 7 раз, с кирпичным или бетонным в 40-100 раз.

Принять меры защиты от проникновения в квартиру (дом) радиоактивных вещества с воздухом: закрыть форточки, уплотнить рамы и дверные проемы.



Сделать запас питьевой воды: набрать воду в закрытые емкости, подготовить простейшие средства санитарного назначения (мыльные растворы для обработки рук), перекрыть краны.

Провести экстренную йодную профилактику (только после специального оповещения!). Йодная профилактика заключается в приеме йодистого калия или водно-спиртового раствора йода. При этом достигается высокая степень защиты от накопления радиоактивного йода в щитовидной железе. Йодистый калий следует принимать после еды вместе с водой 1 раз в день в течение 7 суток:

детям до двух лет - по 1-2 капли 5-% настойки на 100 мл молока или питательной смеси;

детям старше двух лет и взрослым - по 3-5 капель на стакан воды.

Начать готовиться к возможной эвакуации. Подготовить документы и деньги, предметы первой необходимости, упаковать лекарства, которые вы постоянно принимаете, минимум белья и одежды. Собрать запас имеющихся консервированных продуктов, для детей молоко на 2-3 дня. Собранные вещи следует упаковать в полиэтиленовые мешки или пакеты и уложить их в помещении, наиболее защищенном от внешнего загрязнения (кладовки и др.)

Постараться выполнить следующие правила:

использовать в пищу только консервированные молоко и пищевые продукты, хранившиеся в закрытых помещениях и не подвергавшиеся радиоактивному загрязнению. Не пить молоко от коров, которые продолжают пастись на загрязненных полях;

не употреблять овощи, которые росли в открытом грунте и сорваны после начала поступления радиоактивных веществ в окружающую среду;

не пить воду из открытых источников и из водопровода после официального объявления о радиационной опасности;

оставлять на берегу, в местах для переодевания мусор;

подавать сигналы ложной тревоги;

играть с мячом и в другие спортивные игры в не отведенных для этой цели местах,

не допускать действия, связанные с нырянием и захватом купающихся;

плавать на досках, бревнах, лежаках, автомобильных камерах, надувных матрасах и других, не приспособленных для этого средствах;

ловить рыбу в местах купания;

заезжать на территорию отдыха людей на водных объектах на всех видах автотранспорта.

Строго запрещается использовать в зонах купания маломерные суда (в том числе, водные мотоциклы).

Обучение людей плаванию должно проходить в специально отведенных местах под руководством квалифицированного инструктора. При групповом обучении численность группы не должна превышать 10 человек. За группой должны наблюдать спасатель и медицинский работник.

Каждый гражданин обязан оказывать посильную помощь людям, терпящим бедствие на воде.

Особое внимание взрослые должны уделять детям во время отдыха на водоеме!

Взрослые обязаны не допускать купания детей в непроверенных и неустановленных местах, плавания на непригодных для этого средствах, игр и шалостей в воде и других нарушений правил безопасности на воде. Купание детей, особенно - малолетних, проводится под непрерывным контролем взрослых.

В детских оздоровительных лагерях и других детских учреждениях, расположенных у водоемов, участок для купания детей (пляж) должен выбираться по возможности у пологого песчаного берега без обрывов до глубины 2-х метров.