

Телефон пожарных и спасателей

**01**

Единый «телефон доверия» МЧС России (495) 449-99-99

Телефон «горячей линии» Центра экстренной психологической помощи МЧС России: в Москве (495) 626-37-07

в Санкт-Петербурге (812) 718-25-16



[www.mchs.gov.ru](http://www.mchs.gov.ru)



## Добрые советы от МЧС

### Правила безопасного поведения в быту





Если пожар не удастся потушить подручными средствами (огнетушитель, одеяло), немедленно покиньте помещение. Закройте двери, чтобы ограничить доступ воздуха, перекройте газ и отключите электричество.

**Срочно позвоните в пожарную охрану по городскому телефону «01», по мобильному – «112»!**

Сообщите о пожаре соседям.  
Не пользуйтесь лифтом. Его могут в любую минуту отключить.

Если вы отрезаны огнем от выхода, закройте окна и двери, заткните щели под дверью влажной тканью. По возможности запаситесь водой. Полейте водой пол и двери.

Откройте окна и привлекайте к себе внимание прохожих и пожарных.  
Не паникуйте и ждите помощи!

## ПОЖАР В ЖИЛОМ ПОМЕЩЕНИИ

Чаще всего пожар в доме возникает по неосторожности. Перегрузка электрических розеток, невыключенные из сети или неисправные электроприборы, зажженная сигарета или свеча, – все это может привести к возгоранию.

Не оставляйте без присмотра газовые и электрические плиты!

В каждом доме должен быть огнетушитель, установлены датчики дыма и пожарные извещатели.

Не используйте для тушения электрических приборов или горючих жидкостей воду!

Не загромождайте пути эвакуации, не перекрывайте выходы на пожарные лестницы.



## ПОРАЖЕНИЕ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ



Если пострадавший не дышит, сделайте ему искусственное дыхание.

При остановке сердца необходимо немедленно сделать искусственное дыхание и массаж сердца. Сердечно-легочную реанимацию следует продолжать до восстановления сердцебиения или до приезда скорой помощи.

К местам ожогов приложите чистые салфетки.

Если пострадавший в сознании, ему можно дать любые успокаивающие средства, напоить водой.

Ни в коем случае не давайте пострадавшему алкоголь!

Удар электрического тока может вызвать у человека ожог, потерю сознания, а также остановку дыхания и сердцебиения.

При поражении человека электрическим током немедленно вызовите скорую помощь.

До приезда «скорой» окажите человеку необходимую помощь. Прежде чем дотронуться до пострадавшего, немедленно освободите его от контакта с электрическим током (выньте вилку электроприбора из розетки, отключите автомат в электрическом щитке, снимите с пострадавшего электрический провод палкой).

**Нельзя прикасаться руками к открытым частям тела пострадавшего!**

Предварительно наденьте резиновые или сухие шерстяные перчатки или оберните руки сухой тканью, наденьте резиновую обувь, встаньте на сухую доску.





## ПОРЕЗЫ. КРОВОТЕЧЕНИЯ

Даже незначительный порез может вызвать сильное кровотечение.

Кровотечения подразделяются на: артериальное, венозное и капиллярное.

При венозном кровотечении кровь имеет темный цвет, вытекает из раны равномерно. Такое кровотечение останавливают с помощью давящей повязки. Наложите на кровоточащий участок чистую марлю, поверх неразвернутый бинт или сложенную в несколько раз марлю.

Зафиксируйте повязку бинтом.

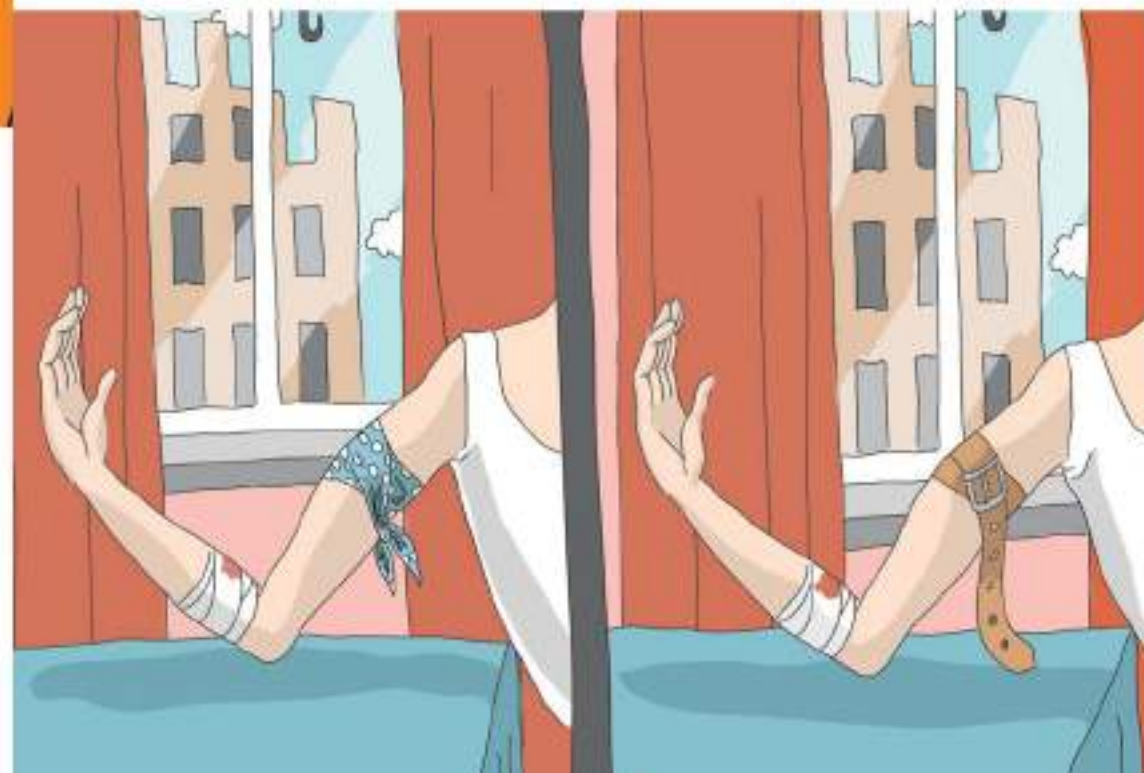
При кровотечении из вены руки в некоторых случаях необходимо поднять ее вверх.

При артериальном кровотечении кровь имеет алый цвет и пульсирует из раны. Артериальное кровотечение также можно остановить при помощи давящей повязки. Если повреждены крупные артерии, например, на конечностях, то выше давящей повязки накладывают жгут. Если его нет, можно использовать косынку, подтяжки, галстук. Жгут накладывают на 1 - 1,5 часа.

Если под рукой нет давящей повязки и ничего подходящего для изготовления жгута, следует сдавить артериальный сосуд пальцами выше места ранения.

При капиллярном кровотечении потеря крови, как правило, небольшая. Достаточно наложить на кровоточащий участок чистую марлю, перевязав поверх бинтом.

При глубоких порезах, а также при венозном и артериальном кровотечениях необходимо обратиться в медицинское учреждение или вызвать скорую помощь.



## УТЕЧКА ГАЗА. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ



Первые симптомы отравления: боль в висках и лобной области, тошнота, рвота, головокружение. Пострадавшие жалуются на учащенное сердцебиение, боль в области сердца, мышечную слабость.

При подозрении на утечку бытового газа срочно позвоните по номеру «04»! Распахните двери и окна. Прекройте поступление газа. Ни в коем случае не включайте свет и электроприборы.

Как можно быстрее вынесите пострадавшего на свежий воздух, и сами покиньте помещение, прикрыв дыхательные пути повязкой. Расстегните пострадавшему ворот, приподнимите голову. Вызовите скорую помощь.

Дайте пострадавшему понюхать нашатырный спирт и напоите чаем. Если необходимо, сделайте искусственное дыхание.



## ПОПАДАНИЕ ИНОРОДНЫХ ПРЕДМЕТОВ В ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПУТИ

Не держите во время работы во рту булавки, иголки, гвозди и другие предметы!

По неосторожности также можно вдохнуть мелкие предметы и частицы пищи.

От сильного кашля лицо пострадавшего краснеет. Нос, губы и кончики ушей из-за нехватки кислорода приобретают синеватый оттенок. При первом подозрении на попадание инородного тела в дыхательные пути, не теряя ни секунды, положите пострадавшего себе на колени лицом вниз и хлопайте по спине ладонью.

Если улучшение не наступает, срочно вызовите скорую помощь.

Если пострадавший перестает дышать, немедленно приступите к искусственному дыханию и непрямому массажу сердца.



# ОЖОГИ



При ожогах 3 и 4 степеней незамедлительно вызывайте скорую помощь

До приезда «скорой» пострадавшему надо оказать помощь:

- удалить или обрезать ткань одежды, покрывающей обожженную поверхность тела;
- удалить все потенциально сдавливающие предметы (кольца, браслеты, часы) до того, как возникнет отек;
- если загорелась одежда, немедленно набросьте на пострадавшего одеяло, чтобы сбить пламя или повалите его на землю и катайте по земле;
- в случае, если на одежду пролилась едкая жидкость или очень горячая вода, немедленно снимите ее, иначе поражение кожных тканей будет продолжаться.

Ожоги могут быть четырех степеней:

**1 степень** – покраснение и боль на пораженном участке.

**2 степень** – отеки, покраснение и боль. Под омертвевшим верхним слоем кожи скапливается прозрачная жидкость, образуя пузыри.

**3 степень** – глубокое поражение кожного покрова, возможно, обнажение нижних слоев кожи.

**4 степень** – поражение мышц, сухожилий, возможно, костей.

Тяжесть ожога зависит не только от глубины поражения, но и от общей площади пораженных участков тела, от места расположения ожога.

## Оказание первой помощи при ожогах

При ожогах 1 и 2 степеней необходимо охладить пострадавший участок тела прохладной проточной водой.

Держите пораженное место повыше, чтобы уменьшить приток к нему крови – это помогает уменьшить боль. Можно использовать какое-нибудь болеутоляющее средство.





## Правила безопасного хранения бытовой химии и лекарств

Предметы бытовой химии следует хранить в недоступных для детей местах, в герметичных емкостях. Ни в коем случае не используйте для этого емкости из-под пищевых продуктов.

Не храните в доме неизвестные вещества, а также емкости, надписи на которых не соответствуют содержимому.

Перед использованием средств бытовой химии внимательно ознакомьтесь с инструкцией по их применению.

Лекарства в доме необходимо хранить в специальной аптечке или на верхней полке шкафа в недоступном для детей месте.

Регулярно осматривайте содержимое аптечки. Лекарства, изменившие внешний вид, с истекшим сроком годности необходимо выбросить.

Не принимайте лекарства, на упаковке которых отсутствуют название и срок годности.

Строго соблюдайте дозировку, указанную врачом или в инструкции по применению.

Не разрешайте детям самим принимать лекарства!

Не смазывайте ожоги маслом, мазями или лосьонами. Не отрывайте ничего, что прилипло к поверхности ожога.

Прикройте ожоги чистыми салфетками, чтобы снизить риск проникновения инфекции.

Регулярно давайте пострадавшему пить по глотку холодной воды (если он в сознании), чтобы восстановить потерянную жидкость.

Если ожог вызван химическими веществами, сразу же обмойте пораженный участок струей холодной воды в течение 15-20 минут.

При ожогах кислотами надо наложить на рану повязку, пропитанную раствором пищевой соды (1 чайная ложка на 1 стакан воды), а при ожогах щелочами – слабым раствором столового уксуса или борной кислоты (1 чайная ложка на 1 стакан воды).





## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОТРАВЛЕНИЯХ

Признаки отравления: головная боль, шум в ушах, головокружение, слабость, одышка, ослабленный пульс, тошнота, рвота, судороги, потеря сознания.

При первых признаках отравления необходимо промыть желудок большим количеством прохладной воды, вызвав рвоту нажатием пальцев на корень языка.

При отравлении щелочами (нашатырным спиртом, стиральным порошком и т. д.) желудок промывают подкисленной водой (1 гр. лимонной кислоты на 1/2 стакана воды или 1 ст. ложка 3%-ного уксуса на стакан воды); при отравлении кислотами – прохладной водой, можно с добавлением пищевой соды.

После оказания первой помощи пострадавшему надо давать пить по чайной ложке холодные сливки или молоко, глотать кусочки льда, сливочного масла, сырые яйца. На грудь и подложечную область следует положить пузырь со льдом, а к рукам и ногам – грелки.

При потере сознания дайте пострадавшему понюхать нашатырный спирт. При необходимости сделайте искусственное дыхание.

### **Внимание!**

В случае острого отравления следует немедленно вызвать службу скорой медицинской помощи.





Телефон пожарных и спасателей

**01**

Единый «телефон доверия» МЧС России **(495) 449-99-99**

Телефон «горячей линии» Центра экстренной психологической помощи МЧС России: в Москве **(495) 626-37-07**

в Санкт-Петербурге **(812) 718-25-16**

## Добрые советы от МЧС

Правила поведения при пожаре  
в жилых домах и офисных зданиях  
повышенной этажности



## Пути эвакуации должны содержаться в полном порядке.

Двери поэтажных тамбуров, лифтовых холлов и двери, ведущие на открытые зоны (лоджии) незадымляемых лестничных клеток, должны быть постоянно закрыты (но не заперты) и надежно уплотнены по всему периметру резиновыми или синтетическими уплотнителями.

Доводчики дверей, дверные пружины должны быть исправны.

В жилых домах повышенной этажности в каждой квартире устанавливаются автономные пожарные извещатели (1–2 на квартиру).

Доступы к аварийным люкам и аварийным лестницам на балконах должны быть свободны. Зимой они должны быть очищены от снега и льда.

Во избежание потери времени при эвакуации в случае пожара рекомендуется хранить все личные документы и ценные вещи в отдельном месте, известном всем членам семьи.



## В зданиях повышенной этажности запрещается:

Хранить в общих коридорах, тамбурах, на лестничных клетках и на открытых зонах (лоджиях) незадымляемых лестничных клеток вещи, горюче-смазочные материалы, легковоспламеняющиеся жидкости.

Загромождать вещами лоджии и балконы в квартирах.

Запирать выходы на лестничные клетки, открытые балконы и лоджии.

Хранить в пожарных шкафах с водяной системой пожаротушения (пожарный кран и пожарный рукав со стволом) посторонние предметы.

Использовать водяную систему пожаротушения в бытовых целях.

## ПЕРВИЧНЫЕ СРЕДСТВА ПОЖАРОТУШЕНИЯ И СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ

**Полена** – плотное покрывало из шерсти или хлопка для тушения электроприборов и различных небольших возгораний, может служить огнестойкой защитной накидкой при выходе из зоны пожара.



**Подручные средства для тушения небольших возгораний** – вода, плотная ткань, земля из цветочных горшков, сода, стиральный порошок.

**Изолирующий самоспасатель** – одноразовое средство индивидуальной защиты человека в непригодной для



дыхания атмосфере при эвакуации из помещения во время пожара.

**Огнетушитель углекислотный** – предназначен для тушения горящих электроприборов.

**Огнетушитель углекисотно-порошковый** – предназначен для тушения горящих электроприборов и других возгораний.

**Огнетушитель аэрозольный** – предназначен для тушения горящих предметов и горючих жидкостей в небольшом объеме.



## ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ОГнетушителем

ПОДГОТОВКА ОГнетушителя К РАБОТЕ	РАБОТА С ОГнетушителем
<p>направить сопло на огонь и нажать на рычаг</p>	<p>находиться с наветренной стороны</p>
<p>направить сопло на огонь и нажать на рычаг</p>	<p>начинать тушить с основания</p>
<p>направить сопло на огонь и нажать на рычаг</p>	<p>в нишах тушить сверху</p>
<p>направить сопло на огонь и нажать на рычаг</p>	<p>тушить одновременно группой людей</p>
<p>направить сопло на огонь и нажать на рычаг</p>	<p>убедиться в невозможности возобновления горения</p>
<p>направить сопло на огонь и нажать на рычаг</p>	<p>использованные огнетушители сдать на перезарядку</p>



# ЕСЛИ ВОЗНИК ПОЖАР

При обнаружении пожара или его признаков (задымление, запах дыма) немедленно сообщите в пожарную охрану по номеру «01» или с мобильного телефона – «112»  
Звонок с мобильного телефона – бесплатный.

Обесточьте горящие электроприборы или отключите электричество во всей квартире.

Если возгорание небольшое, до приезда пожарных попытайтесь потушить пожар с помощью огнетушителя, воды, плотной ткани, земли из цветочных горшков, стирального порошка, соды.



Для того, чтобы воспользоваться водяной системой пожаротушения, необходимо полностью размотать пожарный рукав, направить ствол на очаг возгорания и крепко удерживать его. Второй человек должен плавно открыть пожарный кран.

Если через 10 секунд тушение пожара подручными средствами не принесло результата, немедленно покиньте помещение.

Не задерживайтесь для сбора личных вещей.  
Плотно закройте двери, но не запирайте их.  
Предупредите соседей о пожаре. Помогите вывести пожилых людей и детей.

# ЭВАКУАЦИЯ ПРИ ПОЖАРЕ

Изучите схему эвакуации из здания, в котором живете или работаете. Входя в незнакомое здание, обратите внимание на расположение основных и запасных выходов. Обратите особое внимание на схему эвакуации.

Во время эвакуации постарайтесь сохранять спокойствие и выдержку. Выясните, откуда исходит опасность, и идите к ближайшему эвакуационному (аварийному) выходу.

Не входите в помещения с высокой степенью задымления! При наличии изолирующего самоспасателя, воспользуйтесь им при эвакуации. Если его нет – закройте рот и нос влажной тканью (носовым платком, шарфом, рукавом одежды и т. д.)



Во время движения держитесь за стены, поручни, дышите через влажный носовой платок или одежду.

Если концентрация дыма увеличивается, передвигайтесь пригнувшись либо ползком.

Прежде чем открыть дверь пожарного выхода, убедитесь, что она не горячая. Если дверь горячая, значит за ней огонь, и необходимо искать другой выход.

Если по мере движения чувствуется повышение температуры, значит, вы приближаетесь к опасной зоне. Не теряя времени поворачивайте обратно.

Пользоваться лифтом во время пожара категорически запрещается! Покидайте здание по лестницам.

Если нет возможности покинуть здание, дождитесь помощи пожарных на балконах собственных квартир или на открытых лоджиях незадымляемых лестниц.



## ЕСЛИ ВЫ ОТРЕЗАНЫ ОТ ВЫХОДА ОГНЕМ

Если вы отрезаны от эвакуационного (аварийного) выхода огнем, постарайтесь вернуться обратно в квартиру или офисное помещение.

Плотно прикройте за собой дверь. Дверные щели и вентиляционные отверстия заткните мокрыми тряпками.

По возможности создайте запас воды в доступных на данный момент емкостях. Полейте пол и двери водой, чтобы уменьшить температуру.

При образовании опасной концентрации дыма в квартире (комнате) следует выйти на балкон, лоджию, плотно прикрыв дверь.

Привлекайте к себе внимание прохожих и пожарных.

При отсутствии балкона откройте окно, встаньте на внутренний подоконник и держитесь за стену.

Не паникуйте и ждите помощи.



## УСЛОВИЯ ЭФФЕКТИВНОГО ПОЖАРОТУШЕНИЯ

Специфика офисных зданий повышенной этажности требует, чтобы ликвидация возгораний и локализация пожара начинались до прибытия пожарных подразделений за счет срабатывания систем автоматического пожаротушения, использования первичных средств пожаротушения и внутреннего водопровода.

В жилых многоэтажных домах в каждой квартире необходимо иметь автономный пожарный извещатель.

Не паркуйте личные автомобили на крышках подземных колодцев (пожарных гидрантов), на площадках для стоянки и путях проезда пожарных автомобилей, отмеченных специальной маркировкой.



Не блокируйте автомобилями проезды во дворы и к подъездам зданий.

После вызова пожарных организуйте их встречу, покажите очаг пожара и места расположения пожарных гидрантов.



## Статья 38. Ответственность за нарушение требований пожарной безопасности

Ответственность за нарушение требований пожарной безопасности в соответствии с действующим законодательством несут:

- собственники имущества;
- руководители федеральных органов исполнительной власти;
- руководители органов местного самоуправления;
- лица, уполномоченные владеть, пользоваться или распоряжаться имуществом, в том числе руководители организаций;
- лица, в установленном порядке назначенные ответственными за обеспечение пожарной безопасности;
- должностные лица в пределах их компетенции.

Ответственность за нарушение требований пожарной безопасности для квартир (комнат) в домах государственного, муниципального и ведомственного жилищного фонда возлагается на ответственных квартиросъемщиков или арендаторов, если иное не предусмотрено соответствующим договором.

Лица, указанные в части первой настоящей статьи, иные граждане за нарушение требований пожарной безопасности, а также за иные правонарушения в области пожарной безопасности могут быть привлечены к дисциплинарной, административной или уголовной ответственности в соответствии с действующим законодательством.

## Статья 22. «Тушение пожаров и проведение аварийно-спасательных работ»

Указания руководителя тушения пожара обязательны для исполнения всеми должностными лицами и гражданами на территории, на которой осуществляются действия по тушению пожара.

Никто не вправе вмешиваться в действия руководителя тушения пожара или отменять его распоряжения при тушении пожара.

Личный состав пожарной охраны, иные участники тушения пожара, ликвидации аварии, катастрофы, иной чрезвычайной ситуации, действовавшие в условиях крайней необходимости и (или) обоснованного риска, от возмещения причиненного ущерба освобождаются.







## Добрые советы от МЧС

Телефон пожарных и спасателей

**01**

Единый «телефон доверия» МЧС России

(495) 449-99-99

Телефон «горячей линии» Центра экстренной психологической

помощи МЧС России:

в Москве (495) 626-37-07

в Санкт-Петербурге (812) 718-25-16

**ДЛЯ СТИЛЬНЫХ ЖЕНЩИН И ПРОДВИНУТЫХ МУЖЧИН**

**(ЛЕТО)**



## ПЕРВИЧНЫЕ СРЕДСТВА ПОЖАРОТУШЕНИЯ

**Огнетушитель углекислотный** – предназначен для тушения горящих электроприборов



**Огнетушитель углекислотно-порошковый** – предназначен для тушения горящих электроприборов и других возгораний

**Огнетушитель аэрозольный** – предназначен для тушения горящих предметов и горючих жидкостей в небольшом объеме



## И СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ

**Попона** – плотное покрывало из шерсти или хлопка для тушения электроприборов и различных небольших возгораний. Может служить огнестойкой защитной накидкой при выходе из зоны пожара



**Подручные средства для тушения небольших возгораний** – вода, плотная ткань, земля из цветочных горшков, сода, стиральный порошок

**Изолирующий самоспасатель** – одноразовое средство индивидуальной защиты человека в непригодной для дыхания атмосфере при эвакуации из помещения во время пожара





Сообщите о пожаре по городскому телефону 01 или по мобильному – 112. Звонок с мобильного телефона – бесплатный. Попробуйте потушить пожар с помощью огнетушителя, воды, плотной ткани, земли из цветочных горшков, стирального порошка, соды. Горящие электроприборы необходимо обесточить!

**ВНИМАНИЕ!**

Горящие электрические приборы, включенные в сеть, водой тушить **НЕЛЬЗЯ!**

Если за 10 секунд пожар потушить не удалось, покиньте помещение.

Закройте дверь, но не запирайте ее.

Не пользуйтесь лифтом. Спускайтесь по лестнице.

При задымлении прикрывайте рот и нос влажной тканью (шарфом, рукавом одежды, носовым платком).



Пригнитесь к полу.

Если вы отрезаны от выходов огнем, или выходы сильно задымлены, вернитесь в помещение.

По возможности запаситесь водой. Плотно закройте двери.

Мокрыми тряпками заткните дверные щели и вентиляционные отверстия. Полейте пол и двери водой, чтобы уменьшить температуру.

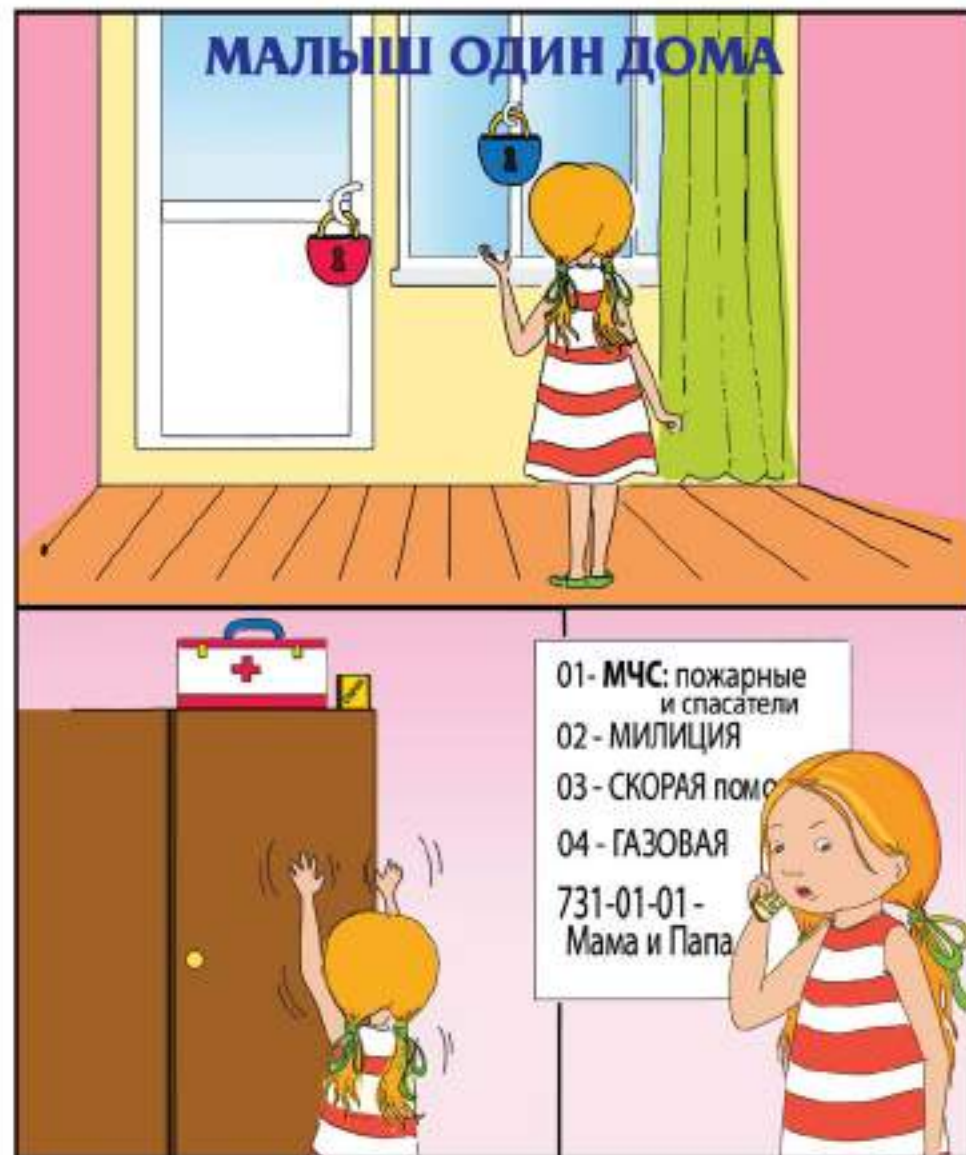
Откройте окна и привлекайте к себе внимание прохожих и пожарных. Не паникуйте и ждите помощи.



Войдя в кабину, нажмите кнопку нужного Вам этажа. Если двери закрылись, а кабина не пришла в движение, нажмите кнопку этажа, на котором находитесь или кнопку «СТОП».

При перевозке ребенка в коляске: возьмите его на руки, войдите в кабину, а потом везите коляску. При выходе сначала вывезите коляску, а затем выходите сами с ребенком на руках. При поездке взрослых с детьми первыми в кабину лифта должны входить взрослые, а затем дети. При выходе первыми выходят дети.

Для вызова технического персонала нажмите кнопку «ВЫЗОВ», сообщите о случившемся диспетчеру и выполняйте его указания. Кнопка «СТОП» служит для экстренной остановки кабины. При поездке с собакой, входя и выходя из кабины, держите её за ошейник.



Если ваш ребенок время от времени вынужден оставаться дома один, сделайте дом безопасным для него. Закройте окна и двери балконов. Перекройте газ. Аптечка и спички должны находиться в недоступном для детей месте. Хорошо спрячьте колющие и режущие предметы. Научите детей не открывать дверь незнакомым людям. Ребенок должен знать рабочие и мобильные телефоны родителей и единый телефон пожарных и спасателей.



### КОСТЕР

*Как сделать новое кострище:*

- лопаткой снимите дерн на площади примерно 1 метр на 1 метр;
- разложите дерн вокруг землей вверх.

Костер считается затушенным, если землю можно безболезненно трогать рукой.

Перед уходом положите срезанный дерн на прежнее место и притопчите ногами.

### ГРОЗА

На открытом пространстве человек может стать для молнии отдельно стоящим высотным объектом. Поэтому грозу на открытом пространстве надо пережить, сидя или лежа вблизи высоких объектов (деревьев, столбов, башен). Расстояние до объекта должно быть примерно равным его высоте.

Гроза в лесу практически неопасна. Вероятность того, что молния попадет именно в то дерево, под которым вы укрылись, ничтожно мала.

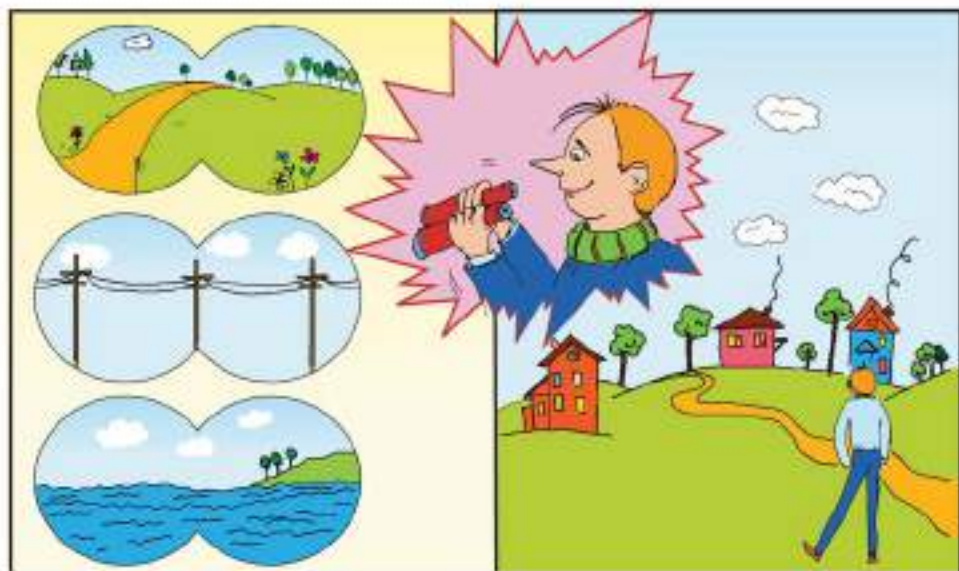


### ПОЖАР В ЛЕСУ

Не забывайте, что пожар проще предотвратить, чем потом, рискуя жизнью, его тушить.

Небольшой пожар можно остановить, сбивая пламя веником из зеленых ветвей, молодым деревцем, плотной тканью. Огонь надо сметать в сторону очага возгорания, небольшие языки пламени затаптывать ногами.

Уходите от пожара перпендикулярно направлению ветра и кромке пожара, по просекам, тропам, дорогам, полянам, берегам ручьев и рек. При сильном задымлении рот и нос прикройте мокрой ватно-марлевой повязкой, полотенцем, частью одежды.



Если вы поняли, что заблудились, немедленно остановитесь и осмотритесь.  
 К населенному пункту может вывести проселочная дорога, линия электропередач, река.  
 Если этих ориентиров нет, организуйте временную стоянку по возможности на открытом месте.  
 С этого момента обеспечьте максимальную заметность своего пути и места пребывания. Обеспечьте себя водой и теплом.  
 Уходя в разведку, оставляйте метки, чтобы можно было вернуться к месту стоянки.  
 Не усложняйте работу спасателей хаотичными перемещениями.

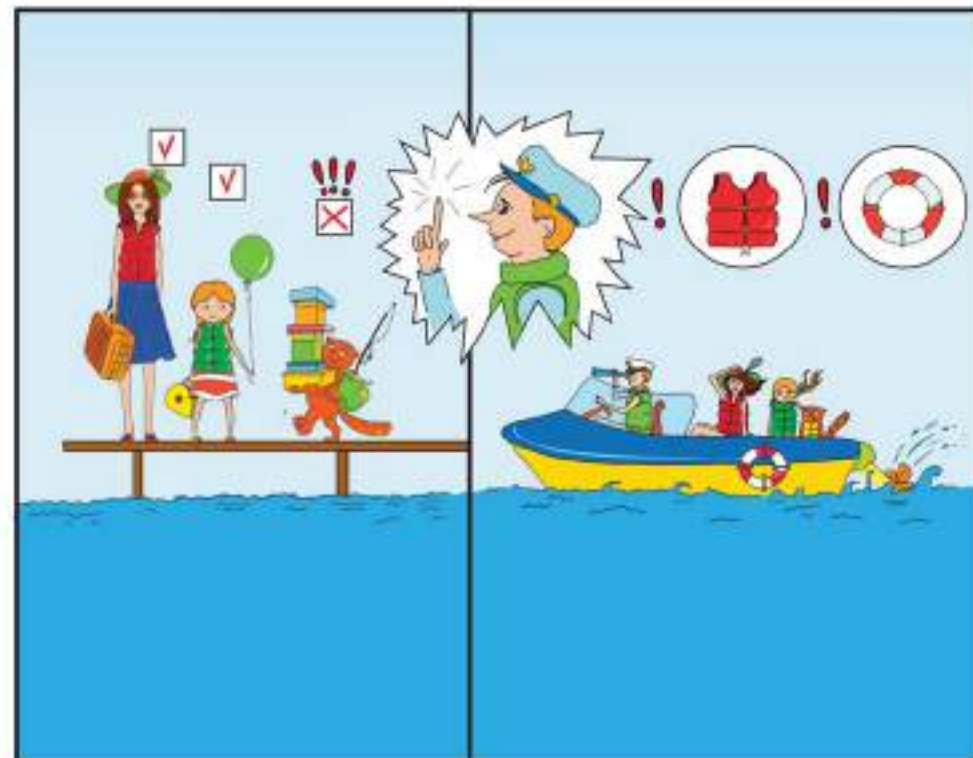
**Научите детей, что делать, если они заблудились в лесу:**  
 Ты перестал слышать голоса людей? Немедленно остановись! Кричи! Старайся громким криком привлечь к себе внимание.  
 Если тебе никто не ответил, оставайся на месте. Не пытайся найти дорогу обратно самостоятельно.  
 Отметь место, где находишься, чтобы тебя было легче найти, например, повесь на дерево или куст что-то из одежды.  
 Оглядиись. Если недалеко есть открытое место – поляна или берег водоема, переберись туда. Свои метки оставь на прежнем месте.  
 Время от времени кричи и прислушивайся. Возможно, помощь уже близко.  
 Оставайся на одном месте! Не бегай по лесу! Не мешай спасателям искать тебя!  
 Будь уверен, помощь обязательно придет.

## ЕСЛИ ВЫ ЗАБЛУДИЛИСЬ В ЛЕСУ

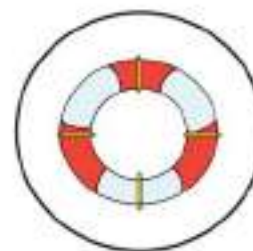




Купайтесь только на оборудованных пляжах.  
 Не ныряйте с берега или с моста, если не знаете глубины водоема и рельефа дна.  
 Не купайтесь в состоянии алкогольного опьянения.  
 Не позволяйте детям купаться без присмотра взрослых даже на мелководье.  
 Не бросайте в воду посторонние предметы. Это приводит к загрязнению водоема и может стать причиной травмы.

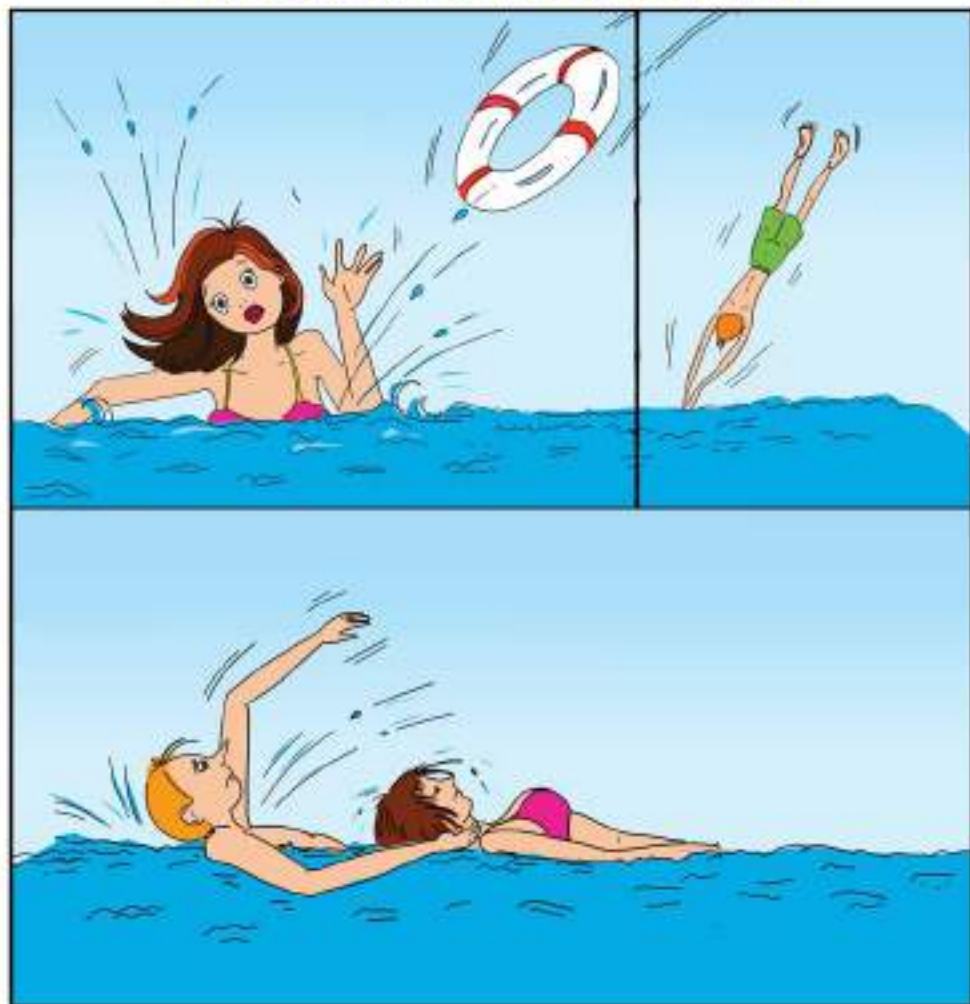


При катании на маломерном судне (лодке, байдарке, катере) все пассажиры должны быть одеты в спасжилеты.  
 Все маломерные суда должны быть оборудованы первичными средствами спасения (спасательный круг, спасконек Александра).



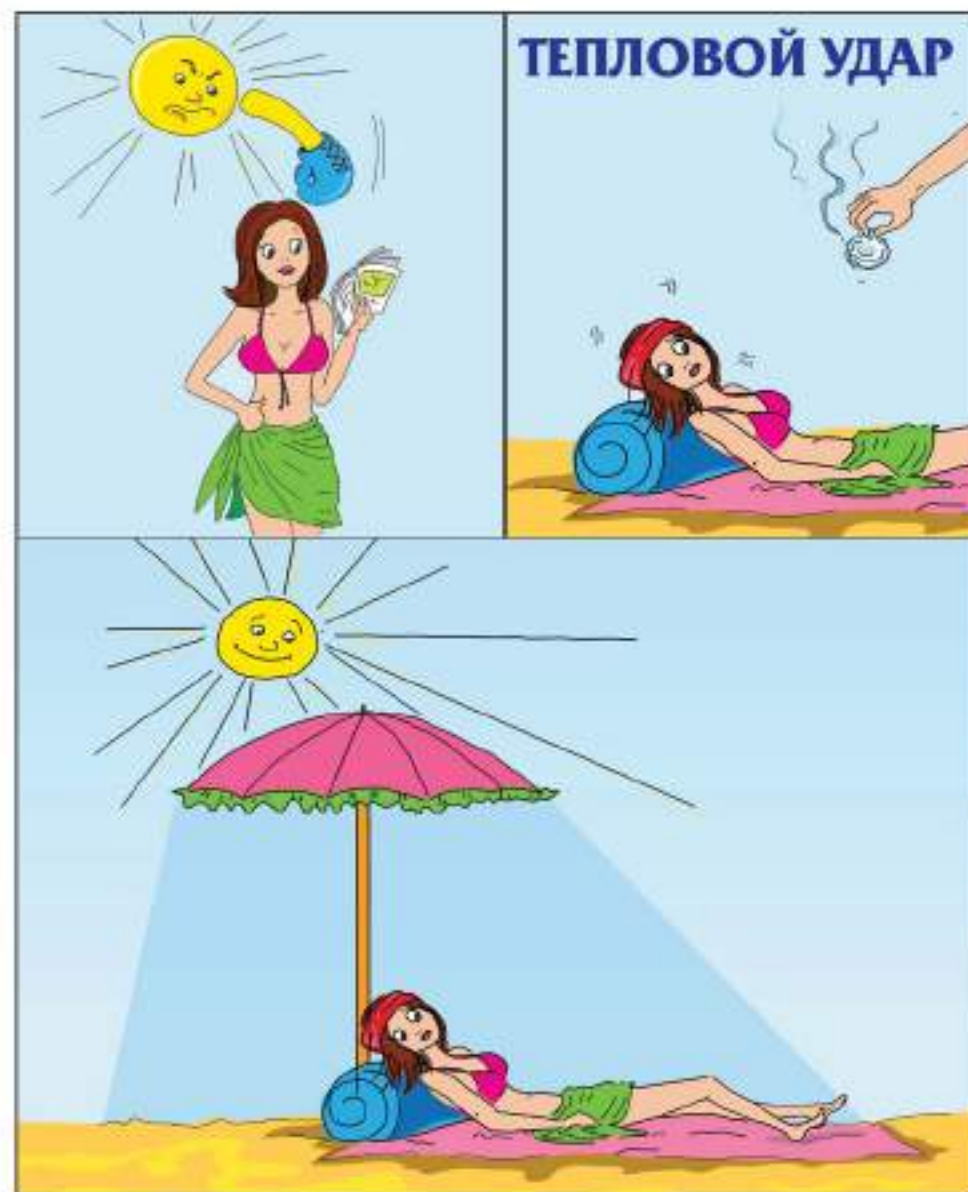
Во время движения нельзя сидеть на борту судна и переходить с одного судна на другое.  
 Не перегружайте судно.  
 Не катайтесь возле шлюзов и плотин.  
 Не катайтесь на скутерах и моторных лодках вблизи берега.

## СПАСЕНИЕ УТОПАЮЩИХ



Приближайтесь к утопающему сзади незаметно. Если утопающий, пытаясь удержаться, хватается за вас, поднырните под него. Транспортировать пострадавшего к берегу лучше на спине, обхватив его рукой под подбородок или держа за волосы. Для удаления жидкости из дыхательных путей положите пострадавшего животом на бедро согнутой ноги, надавите рукой на спину между лопаток, приподнимая голову за подбородок. Ребенка можно приподнять за ноги и таким образом удалить воду. Если пульс на солнечной артерии не определяется, надо немедленно начать непрямой массаж сердца, чередуя его с искусственным дыханием.

## ТЕПЛОВОЙ УДАР



Симптомы теплового и солнечного удара: слабость, головная боль, тошнота, учащенный пульс. Пострадавшего надо немедленно перенести в тень и дать понюхать ватный тампон, смоченный нашатырным спиртом. Голову и тело пострадавшего надо протереть влажной прохладной тканью. На голову следует положить холодную мокрую ткань или грелку (пакет) с холодной водой.



Телефон пожарных и спасателей

**01**

Единый «телефон доверия» МЧС России (495) 449-99-99

Телефон «горячей линии» Центра экстренной психологической помощи МЧС России: в Москве (495) 626-37-07

в Санкт-Петербурге (812) 718-25-16



[www.mchs.gov.ru](http://www.mchs.gov.ru)

## Добрые советы от МЧС

ДЛЯ СТИЛЬНЫХ ЖЕНЩИН И ПРОДВИНУТЫХ МУЖЧИН

(ЗИМА)



## ПЕРВИЧНЫЕ СРЕДСТВА ПОЖАРОТУШЕНИЯ

**Огнетушитель углекислотный** – предназначен для тушения горящих электроприборов



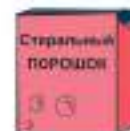
**Огнетушитель углекислотно-порошковый** – предназначен для тушения горящих электроприборов и других возгораний

**Огнетушитель аэрозольный** – предназначен для тушения горящих предметов и горючих жидкостей в небольшом объеме



## И СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ

**Полна** – плотное покрывало из шерсти или хлопка для тушения электроприборов и различных небольших возгораний. Может служить огнестойкой защитной накидкой при выходе из зоны пожара



**Подручные средства для тушения небольших возгораний** – вода, плотная ткань, земля из цветочных горшков, сода, стиральный порошок

**Изолирующий самоспасатель** – одноразовое средство индивидуальной защиты человека в непригодной для дыхания атмосфере при эвакуации из помещения во время пожара





Сообщите о пожаре по городскому телефону 01 или по мобильному – 112. Звонок с мобильного телефона – бесплатный. Попробуйте потушить пожар с помощью огнетушителя, воды, плотной ткани, земли из цветочных горшков, стирального порошка, соды. Горящие электроприборы необходимо обесточить!

#### **ВНИМАНИЕ!**

Горящие электрические приборы, включенные в сеть, водой тушить **НЕЛЬЗЯ!**

Если за 10 секунд пожар потушить не удалось, покиньте помещение.

Закройте дверь, но не запирайте ее.

Не пользуйтесь лифтом. Спускайтесь по лестнице.

При задымлении прикрывайте рот и нос влажной тканью (шарфом, рукавом одежды, носовым платком).



Пригнитесь к полу.

Если вы отрезаны от выходов огнем, или выходы сильно задымлены, вернитесь в помещение.

По возможности запаситесь водой. Плотно закройте двери.

Мокрыми тряпками заткните дверные щели и вентиляционные отверстия. Полейте пол и двери водой, чтобы уменьшить температуру.

Откройте окна и привлекайте к себе внимание прохожих и пожарных. Не паникуйте и ждите помощи.

## ЗИМОЙ НА УЛИЦЕ



Во время снегопада при передвижении по улице держитесь подальше от домов.

В оттепель снег и сосульки с крыши падают чаще!

Не входите в огражденные зоны.

Под ногами лед? Надевайте обувь на нескользящей подошве. В гололед передвигайтесь небольшими шагами, ступая на всю подошву.

Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым или заостренным наконечником.

Если падения не избежать, падайте на бок, а не на спину. Старайтесь при падении не опираться на руку.



**Симптомы перелома:** боль, потеря способности шевелить конечностью, неестественное положение сломанной части, опухоль вокруг места перелома. При малейшем подозрении на перелом или вывих вызовите «Скорую помощь». Избегайте движений травмированной конечностью. При переломах позвоночника или ног перемещайте пострадавшего только в случае опасности для его жизни. Не спешите накладывать самодельные шины. Ждите приезда «Скорой помощи».

## ЧЕЛОВЕК ПРОВАЛИЛСЯ ПОД ЛЕД



Прочный лед – прозрачный, толщиной не менее 4–5 см. Лед молочного цвета вдвое слабее прозрачного. Лед всегда слабее вблизи полузатонувших предметов, свай, тростника и на участках с быстрым течением.

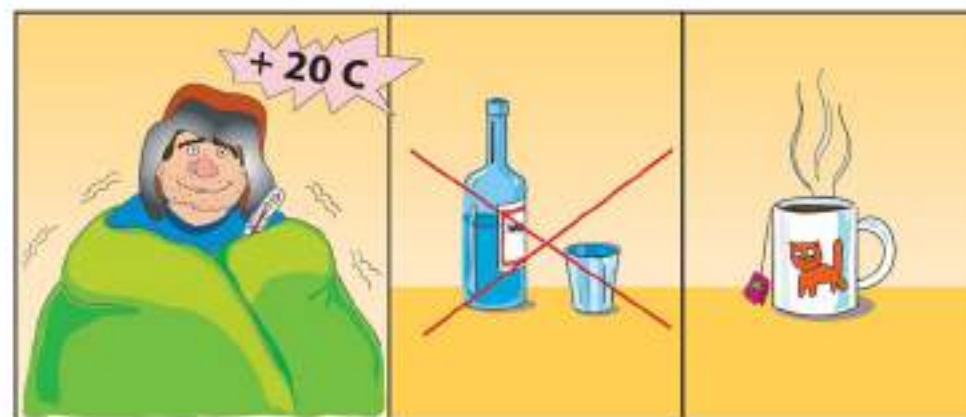
На лед выходить не рекомендуется, но если вы оказались на льду, передвигайтесь мелким скользящим шагом.

Если лед начал потрескивать, немедленно отойдите назад скользящим шагом, не отрывая ступней ото льда. Люди в группе должны идти по замерзшему водоему друг за другом на расстоянии не менее 3 метров. Для большей безопасности можно держать в руках или тянуть за собой шест, привязанный веревкой к поясу. Если вы провалились под лед, старайтесь без резких движений выбраться на поверхность. Наползайте грудью или накатывайтесь боком на край льда. Поочередно вытаскивайте на поверхность ноги. Широко их расставьте. Выбравшись, откатитесь или отползите от края полыньи.

Для спасения человека, провалившегося под лед, подползите к полынье. Лучше подложить под себя лыжи, доску, фанеру. Остановитесь за несколько метров от края. Бросьте утопающему связанные ремни, шарфы, веревки или протяните жердь, лыжу, доску.

### ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИИ:

Перенесите пострадавшего в помещение с комнатной температурой. Снимите или расстегните на нем одежду. Растирайте руками только туловище пострадавшего! Конечности, область паха и подмышки растирать нельзя! Дайте пострадавшему теплое, но не горячее питье. Ни в коем случае нельзя давать алкоголь! Помните: согревание должно идти медленно! Нельзя обкладывать человека горячими грелками, погружать в горячую ванну или под душ. Это может привести к нарушению сердечно-сосудистой деятельности и летальному исходу!



# ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ ЗИМНИЙ СПОРТ. ЛАВИНА



Горнолыжники и сноубордисты должны кататься только на оборудованных склонах.  
Следуйте рекомендациям спасателей.  
Туристы и альпинисты перед выходом на маршрут должны зарегистрироваться в местной поисково-спасательной службе.  
Рекомендуется иметь при себе индивидуальные радиомаяки. Их можно купить или взять в аренду.

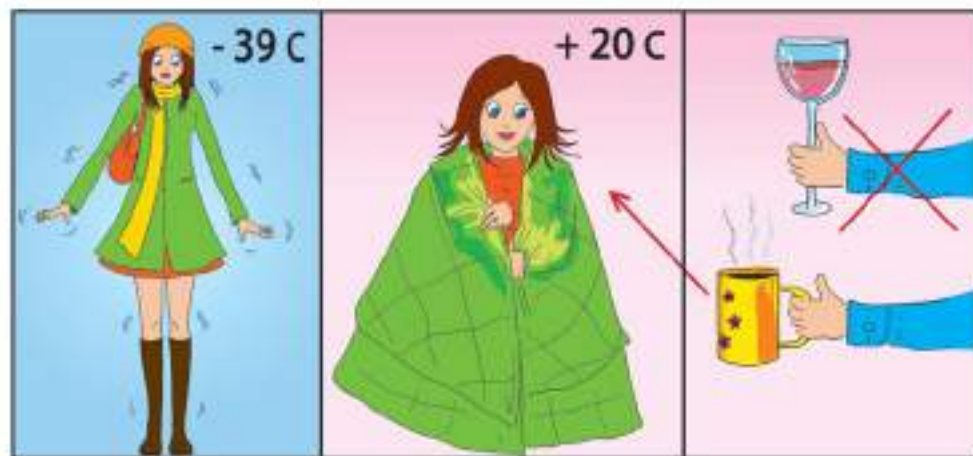
## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЛАВИННОЙ ОПАСНОСТИ

Сомнительный склон пересекайте по одному, не останавливаясь.  
Старайтесь двигаться по гребню хребта. Не выходите на выступ карниза.  
Если вы видите след сошедшей лавины, знайте – рядом может сойти такая же лавина.  
Если снег начинает двигаться вниз достаточно высоко над вами, немедленно переместитесь в сторону и закрепитесь в безопасном месте.

Попав в лавину в самом начале, любой ценой удерживайтесь на склоне: за деревом, за скальным выступом. Повернитесь спиной к лавине, воткните глубоко в снег палки, обопритесь на них, пригнитесь и попытайтесь пропустить снег вокруг себя.  
Если лавина все-таки настигла, закройте чем угодно нос и рот от снежной пыли. Попробуйте держаться как можно ближе к поверхности снега. Используйте навыки плавания, чтобы «вынырнуть» на поверхность.  
В момент торможения лавины старайтесь выбраться на поверхность или хотя бы приблизиться к ней.  
Если подняться не удастся, необходимо как можно дальше отгнать снег от лица, по возможности создать себе в снегу воздушную камеру и стараться разрушать ледяную корочку, образующуюся на ее внутренней поверхности.

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ

Перенесите пострадавшего в теплое помещение.  
Снимите или расстегните на нем одежду.  
Согревайте пострадавшего постепенно.  
Нельзя смазывать обмороженные участки тела мазями, кремом, маслом или салом, растирать их снегом.  
Наложите на обмороженные участки стерильные теплоизолирующие повязки, чтобы обеспечить постепенное согревание.  
Дайте пострадавшему теплое питье. Ни в коем случае нельзя давать алкоголь!  
Желательно показать пострадавшего врачу.



# ПРАЗДНИК БЕЗ НЕПРИЯТНОСТЕЙ



Покупайте пиротехнические изделия только в специализированных магазинах.

Перед запуском тщательно изучайте инструкцию.  
Никогда не давайте детям самим запускать петарды!  
Если пиротехническое изделие не сработало, ни в коем случае не наклоняйтесь над ним и не пытайтесь выяснить причину неисправности или поджечь фитиль еще раз!  
Если фитиль погас или прогорел, а фейерверк не начал действовать, следует выждать не менее 5 мин., чтобы удостовериться в неисправности.

Используйте фейерверки и петарды только на открытом воздухе!  
Не запускайте их в квартирах, во дворах-колодцах, вблизи домов и на небольших огороженных территориях.  
Никогда не держите горящую петарду в руках!  
Не бросайте горящие петарды, если поблизости есть люди и животные!

Не помещайте петарду в замкнутый объем: банку, ведро, бутылку!  
Если срок годности пиротехнических изделий истек, поместите их в воду на срок до двух суток, после чего утилизируйте.  
Категорически запрещается уничтожать пиротехнические изделия, сжигая их на кострах!





Не оставляйте зажженные свечи без присмотра.  
Будьте особо внимательны, если в доме есть дети и домашние животные.  
Не ставьте свечи вблизи легковоспламеняющихся предметов.  
Используйте устойчивые подсвечники, сделанные из негорючих материалов.  
Не используйте чайные свечи в алюминиевых поддонах без подсвечников.

Никогда не украшайте свечами новогоднюю елку! Это неизбежно приводит к пожару.  
Не используйте при украшении елки вату, бумажные гирлянды и другие изделия из горючих материалов. Электрические гирлянды покупайте только в специализированных магазинах.

Если елка все-таки загорелась, сразу же вызовите пожарных. Если елка украшена электрической гирляндой, обесточьте ее.  
При небольшом возгорании до приезда пожарных попытайтесь погасить огонь подручными средствами. (См. раздел «Пожар в доме»)

