



# **Рекомендации по поведению населения в условиях возникновения чрезвычайных ситуаций**



# **Основные рекомендации по поведению населения в условиях радиоактивного загрязнения среды при авариях на АС:**

## **При нахождении в помещении:**

- **необходимо герметизировать помещения;**
- **укрыть продукты питания от пыли;**
- **ежедневно проводить влажную уборку помещений, желательно с применением моющих средств;**
- **строго соблюдать правила личной гигиены;**
- **воду употреблять только из проверенных источников, а продукты питания – приобретенные через торговую сеть;**
- **принимать пищу только в закрытых помещениях, тщательно мыть руки перед едой и полоскать рот 0,5 % раствором пищевой соды;**
- **систематически контролировать радиационный фон.**

## **При нахождении вне помещения:**

- **необходимо максимально ограничить пребывание на открытой территории;**
- **при выходе из помещений обязательно использовать СИЗ (респиратор, противопыльную повязку, плащ, резиновые сапоги и т.п.);**
- **при нахождении на местности не рекомендуется раздеваться, садиться на землю, курить;**
- **перед входом в помещение обязательно вымыть обувь водой или обтереть мокрой тряпкой, верхнюю одежду вытряхнуть и почистить влажной щеткой; - исключить купание в открытых водоемах.**

# Основные рекомендации по поведению населения при получении сигнала об аварии на ХОО:

## При нахождении в помещении:

- ◆ загерметизировать помещение, плотно закрыть окна и двери, дымоходы, вентиляционные отдушины (люки);
- ◆ входные двери «зашторить», используя одеяла и любые плотные ткани;
- ◆ заклеить щели в окнах и стыки рам пленкой, лейкопластырем или обычной бумагой;
- ◆ при наличии возможности использовать СИЗОД, в т.ч. простейшие;
- ◆ покидая помещение, отключить источники электроэнергии и газа, надеть имеющиеся СИЗ.

## При нахождении вне помещений:

- ◆ не находиться в низких местах, не укрываться на первых этажах многоэтажных зданий и в полуподвальных помещениях;
- ◆ при опасности загрязнения среды хлором по возможности подняться выше 5 этажа здания;
- ◆ выходить из зоны загрязнения в сторону перпендикулярную направлению ветра;
- ◆ при эвакуации транспортом необходимо знать время и место посадки;
- ◆ после выхода из зоны загрязнения перед входом в помещение снять верхнюю одежду для дегазации, принять душ, умыться с мылом, исключить любые физические нагрузки, пить чай и молоко.

## **Рекомендации по правилам поведения населения в условиях пожаров на объектах:**

- **к тушению пожара приступить немедленно, используя огнетушители или подручные средства (воду, куски плотной ткани и т.п.);**
- **в горящем помещении окна и двери не открывать;**
- **если потушить огонь не удастся, покинуть помещение, убедившись, что в нем никого не осталось, закрыв окна и двери;**
- **при выходе из горящего помещения опасаться обрушения конструкций, провалов пола и лестничных пролетов;**
- **при сильном задымлении лестничных проемов выход с верхних этажей опасен из-за возможности отравления угарным газом, в этом случае целесообразно спасаться через лоджию или окна, либо загерметизировать квартиру и ожидать пожарных.**



# Действия населения при заблаговременном оповещении об угрозе ураганов, бурь, смерчей

- Включите телевизор, радио, прослушайте рекомендации;
- Закройте и укрепите двери, окна, чердачные люки и вентиляционные отверстия;
- С наветренной стороны оклейте стекла окон бумагой, окна защитите ставнями или щитами;
- Откройте окна и двери с подветренной стороны;
- Подготовьте запасы продуктов питания и питьевой воды;
- Уберите с подоконников, балконов и лоджий вещи, которые могут быть подхвачены воздушным потоком;
- Отключите газ, воду, электричество, погасите огонь в печи;
- Возьмите необходимые вещи и документы;
- Выйдите из дома, укройтесь в подвале или защитном сооружении.

# Действия населения при внезапном возникновении урагана, бури, смерча

## В доме:

- Отойдите от окон;
- Займите относительно безопасное место или встаньте к стене (относительно безопасные места: ниши стен, дверные проемы, встроенные шкафы);
- Ждите снижения порыва ветра;
- По возможности перейдите в более надежное укрытие.

## На улице:

- Находитесь в отдалении от зданий;
- Найдите естественное укрытие (естественные безопасные укрытия: овраг, яма, ров, канава, кювет);
- Лягте на дно естественного укрытия, закройте голову руками.
- Ждите снижения порыва ветра;
- По возможности перейдите в более надежное укрытие.



# Как действовать во время грозы

- Если вы находитесь в сельской местности: закройте окна, двери, дымоходы и вентиляционные отверстия; не растапливайте печь; не разговаривайте по телефону; не подходите близко к электропроводке, молниеотводу, водостокам с крыш, антенне; не стойте рядом с окном; выключите телевизор, радио и др. электробытовые приборы.
- Если вы находитесь в лесу: укройтесь на низкорослом участке леса; не укрывайтесь вблизи высоких деревьев, особенно сосен, дубов и тополей.
- Если вы находитесь в водоеме или на его берегу: выйдите из воды; отойдите от берега; спуститесь с возвышенного места в низину.
- Если вы находитесь в степи, поле или при отсутствии укрытия (здания): не ложитесь на землю, а сядьте на корточки в ложбине, овраге или другом естественном углублении, обхватив ноги руками.
- Если вы занимаетесь спортом: немедленно прекратите их; металлические предметы положите в сторону, отойдите от них на 20-30 метров.
- Если вы находитесь в автомобиле: не покидайте его; закройте окна; опустите антенну радиоприемника.

# Как действовать во время гололеда (гололедицы)

- Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны.
- Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами.
- Если вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю.
- Гололед зачастую сопровождается обледенением. В этом случае особое внимание обращайте на провода линий электропередач, контактных сетей электротранспорта. Если вы увидели оборванные провода, сообщите администрации населенного пункта о месте обрыва.

# Как действовать во время сильной метели

- Лишь в исключительных случаях выходите из зданий. Запрещается выходить в одиночку. Сообщите членам семьи или соседям, куда вы идете и когда вернетесь.
- В автомобиле можно двигаться только по большим дорогам и шоссе. При выходе из машины не отходите от нее за пределы видимости. Остановившись на дороге, подайте сигнал тревоги прерывистыми гудками, поднимите капот или повесьте яркую ткань на антенну, ждите помощи в автомобиле. При этом можно оставить мотор включенным, приоткрыв стекло для обеспечения вентиляции и предотвращения угарным газом.
- Если вы потеряли ориентацию, передвигаясь пешком вне населенного пункта, зайдите в первый попавшийся дом, уточните место вашего нахождения и, по возможности, дождитесь окончания метели.
- Если вас покидают силы, ищите укрытие и оставайтесь в нем.
- Будьте внимательны и осторожны при контактах с незнакомыми вам людьми, т.к. во время стихийных бедствий резко возрастает число краж из автомобилей, квартир и служебных помещений.

# Действия населения при заблаговременном оповещении о наводнении

- Включите телевизор, радио, прослушайте рекомендации;
- Отключите воду, газ, электричество, погасите огонь в печи;
- Запасите пищу и воду в герметичной таре;
- Укрепите (забейте) окна, двери нижних этажей;
- Перенесите на верхние этажи ценные вещи;
- Возьмите необходимые вещи и документы;
- Выйдите из здания;
- Следуйте на эвакуационный пункт.



# Действия населения при внезапном наводнении

## До прибытия помощи:

- Эвакуируйтесь в ближайшее безопасное место;
- Оставайтесь на месте до схода воды;
- В ночное время подавайте световые сигналы;
- В дневное время вывесите белое или цветное полотнище.

## При вынужденной самоэвакуации:

- Эвакуируйтесь только тогда, когда уровень воды достиг отметки вашего пребывания;
- Для эвакуации применяйте плот из подручных средств;
- Быстро займите ближайшее возвышенное место;
- В ночное время подавайте световые сигналы;
- В дневное время вывесите белое или цветное полотнище.

# Действия человека, оказавшегося в воде

- Держитесь за плавающие предметы;
- Свяжите из плавающих предметов плот и заберитесь на него;
- Отталкивайте от себя опасные предметы, имеющие острые выступающие части;
- Попытайтесь доплыть до безопасного места.

# Действия населения при заблаговременном оповещении о землетрясении

- ◆ Включите телевизор, радио, прослушайте сообщения и рекомендации;
- ◆ Закрепите мебель, тяжелые вещи переместите на пол;
- ◆ Выключите газ, воду и электричество, погасите огонь в печах;
- ◆ Возьмите необходимые вещи и документы;
- ◆ Выйдите из здания;
- ◆ Следуйте на сборный эвакуационный пункт.

# Действия населения при внезапном землетрясении

- ◆ В доме (квартире):
- ◆ Не выбегайте на балкон (лоджию);
- ◆ Не зажигайте огонь;
- ◆ Укройтесь в относительно безопасном месте;
- ◆ Отвернитесь и отойдите от окон;
- ◆ Закройте лицо и голову руками;
- ◆ Зарегистрируйтесь в штабе спасательных работ.
- ◆ На улице:
- ◆ Отойдите на открытое место, не кричите;
- ◆ Передвигайтесь вдали от зданий и сооружений;
- ◆ Следите за предметами, которые могут упасть;
- ◆ Зарегистрируйтесь в штабе спасательных работ.

# Действия человека при возникновении пожара в лесу

В зоне лесного пожара:

- Окунитесь в ближайший водоем;
- Накройте голову и верхнюю часть тела мокрой одеждой;
- Дышите через мокрый платок или смоченную одежду;
- Для преодоления нехватки кислорода пригнитесь к земле;
- Не обгоняйте лесной пожар;
- Двигайтесь под прямым углом к направлению распространения огня;
- Быстро выходите из леса только в наветренную сторону.

В лесу, где возник пожар:

- Определите направление ветра;
- Определите направление распространения огня;
- Выберите маршрут выхода из леса в безопасное место;
- Быстро выходите из леса только в наветренную сторону.

# Правила тушения небольшого низового пожара в лесу

- Почувствовав запах дыма, определите, что и где горит;
- Если нет уверенности в своих силах, отходите в безопасное место;
- Приняв решение тушить пожар, пошлите кого-то из группы сообщить о нем и за помощью в ближайший поселок;
- Заливайте огонь водой из ближайшего водоема или засыпайте его землей;
- Используйте для тушения пучок веток длиной 1,5-2 метра от деревьев лиственных пород, мокрую одежду, плотную ткань. Наносите ими скользящие удары, как бы сметая пламя, прижимайте ветви при следующем ударе по этому месту;
- Небольшой огонь на земле затапывайте ногами, не давайте ему перекинуться на стволы и кроны деревьев;
- Потушив пожар, не уходите, пока не убедитесь, что огонь не разгорится снова.



# **Дорожно-транспортное происшествие**

транспортная авария, возникшая в процессе дорожного движения с участием транспортного средства и повлекшая за собой гибель людей и (или) причинение им тяжелых телесных повреждений, повреждения транспортных средств, дорог, сооружений, грузов или иной материальный ущерб

# Действия участников дорожного движения при ДТП

## Водитель:

- Управлять автомобилем до последней возможности, стараясь уйти от встречного удара;
- Если удар неизбежен, упереться ногами и руками, голову наклонить вперед;
- Не покидать автомобиля до его остановки;
- Выбраться из автомобиля, вызвать «скорую помощь» и ДПС;
- Начать оказание помощи пострадавшим.

## Пассажир:

- Если удар неизбежен, выпрямить руки, упереться ногами и закрыть глаза;
- На заднем сиденье лечь и закрыть голову руками;
- Не покидать автомобиля до его остановки;
- Выбраться из автомобиля, вызвать «скорую помощь» и ДПС;
- Начать оказание помощи пострадавшим.

## Пешеход:

- Сгруппироваться, закрыть голову руками, сумкой, портфелем и т.д.;
- Попытаться вспрыгнуть на капот и перекатиться через него;
- Падая, стараться лечь между колес лицом вниз.

# Действия участников дорожного движения при падении автомобиля в воду

- Если автомобиль на плаву, отстегнуть ремень безопасности и выбраться наружу через окно;
- При погружении в воду включить фары, взять документы, снять лишнюю одежду;
- После заполнения салона не менее чем наполовину вдохнуть и выбраться из автомобиля через дверь или окно;
- При необходимости выбить переднее или заднее стекло;
- Спасать детей и не умеющих плавать;
- Выбравшись на берег, вызвать «скорую помощь», ДПС и начать оказание помощи пострадавшим.

# **Действия пассажиров при аварийной ситуации (столкновении, перевороте, опрокидывании) на городском общественном транспорте**

- Сгруппируйтесь, крепче ухватитесь за поручни, старайтесь избежать падения;
- Упритесь ногами в пол, руками в спинку переднего сиденья, голову наклоните вперед;
- Покиньте транспорт через двери, окна, аварийные выходы;
- Окажите помощь пострадавшим.

# Действия пассажиров при пожаре в городском общественном транспорте

- Немедленно сообщите о пожаре водителю;
- Защитите рот и нос платком, шарфом, рукавом;
- Начните тушить пожар огнетушителем, находящимся в салоне;
- Откройте двери кнопкой аварийного открывания или разбейте стекло;
- Покиньте транспортное средство, пропустив вперед детей, женщин и стариков;
- Окажите помощь пострадавшим.

# Действия пассажиров при падении общественного транспорта в воду

- Если транспортное средство на плаву, выбирайтесь через окно;
- При погружении в воду снимите лишнюю одежду;
- Дождитесь заполнения салона водой наполовину;
- Глубоко вдохните и выбирайтесь наружу через дверь или окно;
- При необходимости выбейте стекло;
- Помогите детям и не умеющим плавать;
- Выбравшись на берег, окажите помощь пострадавшим.



# Действия пассажиров метрополитена при пожаре в вагоне поезда

- ▶ По внутренней связи сообщите машинисту о возгорании;
- ▶ Тушите огонь огнетушителем (под сиденьем в торце вагона), подручными средствами пожаротушения;
- ▶ При задымлении дышите через платок или одежду;
- ▶ При сильном пожаре разбейте окно в торце вагона и переберитесь в другой вагон;
- ▶ После прибытия на станцию и открывания дверей пропустите вперед детей, стариков и женщин.

# **Действия пассажиров поезда метрополитена при его остановке в тоннеле**

- ▶ Не покидайте вагон без команды машиниста поезда «На выход!»;
- ▶ По команде покиньте вагон со стороны, где не проходит контактный рельс;
- ▶ Двигайтесь вдоль полотна по ходу поезда между рельсами;
- ▶ При появлении поезда укройтесь в нише тоннеля;
- ▶ Соблюдайте осторожность на путях, при выходе из тоннеля.

# Действия пассажира метрополитена, упавшего на пути

- ▶ Не поднимайтесь с путей на платформу (под ней проложен высоковольтный контактный рельс);
- ▶ Если поезда не видно, бегите к началу платформы (там есть лестница);
- ▶ Если показался поезд, ложитесь между рельсами, закрыв уши руками и открыв рот.

# Железнодорожная авария

авария на железной дороге, повлекшая за собой повреждение одной или нескольких единиц подвижного состава железных дорог до степени капитального ремонта и (или) гибель одного или нескольких человек, причинение пострадавшим телесных повреждений различной тяжести либо полный перерыв движения на аварийном участке, превышающий нормативное время

# Действия пассажиров при крушении поезда

- Отойдите от окон и дверей;
- Ухватитесь за неподвижные части вагона и упритесь во что-нибудь ногами;
- Вагон покидайте через выходы и окна. В первую очередь эвакуируйте пострадавших и детей;
- Чтобы не попасть под шаговое напряжение, отойдите от пути не менее чем на 30 метров;
- Окажите первую медицинскую помощь пострадавшим.

# Действия пассажиров при пожаре в поезде

## При возникновении пожара:

- Сообщите о пожаре проводнику вагона;
- Разбудите спящих пассажиров;
- Уходите в передние вагоны; если это невозможно – в задние, плотно закрывая двери.

## Если огнем отрезаны выходы:

- Зайдите в купе или туалет;
- Плотно закройте за собой дверь и откройте окно;
- Ожидайте помощь, подавая сигналы голосом и стуком.

## Если потушить огонь невозможно:

- Остановите поезд стоп-краном;
- Откройте двери, выбейте окна;
- Помогите эвакуироваться детям и пострадавшим;
- Выйдите из вагона, отойдите от него.



# Действия пассажира при эвакуации из движущегося поезда

- Наденьте на себя больше одежды. Защитите голову;
- Прыгайте по ходу поезда на сторону, где нет столбов;
- Старайтесь приземлиться на ноги, соединенные вместе;
- Кувырками и перекатами погасите скорость падения.

**Выпрыгивайте из движущегося поезда  
только в случае прямой опасности для жизни!**

# Авиационная катастрофа

опасное происшествие на воздушном судне, в полете или в процессе эвакуации, приведшее к гибели или пропаже без вести людей, причинению пострадавшим телесных повреждений, разрушению или повреждению судна и перевозимых на нем материальных ценностей

# **Действия авиапассажиров в случае аварии при взлете и посадке**

- Спинку кресла приведите в вертикальное положение;
- Снимите очки, расстегните воротничок, выньте из карманов острые предметы;
- Положите на колени мягкие вещи, подгоните ремень безопасности и застегните его;
- Примите безопасное положение, оставайтесь на месте до остановки.

# **Действия авиапассажиров при декомпрессии (разгерметизации салона)**

- Немедленно наденьте кислородную маску;
- Пристегните ремень безопасности и приготовьтесь к резкому снижению.

## **Действия авиапассажиров при пожаре в самолете**

- Слушайте и выполняйте команды членов экипажа;
- Защититесь от ожогов, закрыв открытые участки тела;
- Пригнитесь и ползите к выходу на четвереньках;
- Если проход заблокирован, передвигайтесь поверх опущенных спинок самолетных кресел;
- Оказавшись вне самолета, отойдите от него как можно дальше.

## **Действия авиапассажиров при вынужденной (аварийной) посадке на воду**

- Наденьте спасательный жилет и слегка надуйте его;
- Возьмите с собой или наденьте теплую одежду;
- Займите место в спасательном плоту.



## **Действия пассажиров при объявлении шлюпочной тревоги**

- Выполняйте все требования членов команды;
- Наденьте как можно больше теплой одежды, возьмите документы и спасательный жилет;
- Быстро пройдите на шлюпочную палубу;
- Подготовьтесь к посадке в спасательное средство.

## **Действия пассажиров при оставлении судна прыжком в воду**

- Осмотрите место приводнения, вдохните и задержите дыхание;
- Одной рукой зажмите рот и нос, другой – оттяните вниз спасательный жилет;
- Прыгайте в воду ногами вниз, сжав и слегка согнув их;
- Приводнившись, быстро отплывите от судна.

# Гидродинамическая авария

авария на гидротехническом сооружении, связанная с распространением с большой скоростью воды и создающая угрозу возникновения техногенной ЧС

# **Действия населения при заблаговременном оповещении о гидродинамической аварии**

- Отключите воду, газ, электричество, погасите огонь в печи;
- Перенесите на верхние этажи (чердаки) ценные вещи;
- Забейте окна и двери первых этажей досками или другим материалом;
- Возьмите документы, деньги, ценности, медицинские средства, воду и продукты питания;
- Следуйте на пункт сбора для регистрации и отправки в безопасное место.

# **Действия населения при внезапной опасности разрушения плотины**

- Займите ближайшее возвышенное место;
- Вывесите белое или цветное полотнище (днем), подавайте световые сигналы (ночью);
- Ждите помощи спасателей.

# Действия населения после спада воды

- Не приближайтесь и не трогайте порванные и провисшие провода;
- Сообщите в соответствующие службы о разрушении газовых, водопроводных, канализационных и электрических сетей;
- Не употребляйте в пищу попавшие в воду продукты питания;
- Для питья и приготовления пищи используйте только проверенную питьевую воду;
- Перед входом в здание убедитесь, что его конструкции не имеют серьезных разрушений;
- Войдя в помещение, откройте окна и двери для проветривания;
- Для освещения используйте электрические фонари (не зажигайте спички, зажигалки, свечи);
- Перед включением просушите электроприборы, радиоприемники, телевизоры и другую аппаратуру.