

## Инструкция для населения по гражданской обороне и защите от чрезвычайных ситуаций

### ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ И УМЕТЬ КАЖДЫЙ

Оповещение сирен означает предупредительный сигнал «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!». Услышав его, необходимо немедленно включить теле-, радиоприемники и слушать экстренное сообщение (речевую информацию) органов власти.

Эти сообщения будут содержать информацию об угрозе или начале военных действий, об угрозе или возникновении чрезвычайной ситуации, их масштабах, прогнозируемом развитии, неотложных действиях и правилах поведения населения. Главное внимательно слушать и правильно понять переданное сообщение (оно будет передаваться несколько раз).

Строго и неукоснительно следуйте установленным правилам поведения в условиях угрозы или возникновения чрезвычайных ситуаций! Это поможет сохранить жизнь и здоровье Вам и Вашим близким! Если сигнал застал Вас дома, немедленно выключите нагревательные приборы, газ, свет, воду, оденьте детей, возьмите аптечку и документы, удобную одежду, запас продуктов и воды и проследуйте в укрытие, которыми могут являться защитные сооружения гражданской обороны, заглубленные помещения подземного пространства (подвальные помещения).

Необходимо быть предельно внимательным и строго выполнять распоряжения органов гражданской обороны.

Помните, что в первую очередь необходимо взять с собой документы, деньги и по возможности запас еды и питьевой воды на сутки, запечатанный в водонепроницаемую упаковку или пакет.

О том, что опасность миновала, и о порядке и дальнейших действиях распоряжение поступит по тем же каналам связи, что и сигнал оповещения.

#### **Действия населения при радиационном загрязнении.**

**В помещении:**

Провести герметизацию окон, дверей и вентиляционных люков. Продукты питания завернуть в герметическую упаковку. С началом радиационного загрязнения защитить органы дыхания простейшими средствами индивидуальной защиты. Ежедневно проводить влажную уборку, желательно с применением моющих средств. Строго соблюдать правила личной гигиены. Воду употреблять только из проверенных источников. Продукты питания приобретать только в торговой сети. Пищу принимать только в закрытых помещениях. Перед едой тщательно мыть руки и полоскать рот 0,5%-м раствором питьевой соды.

**Вне помещения:**

При выходе из помещения обязательно использовать средства индивидуальной защиты (противогаз, респиратор, ватно-марлевую повязку, плащ, сапоги, головной убор и др.).

Максимально ограничить время пребывания на открытой территории.

При нахождении на местности не рекомендуется садиться на землю, курить, пить, есть. Раздеваться и купаться в открытых водоемах. Перед входом в помещение обязательно вымыть обувь водой или тщательно обтереть мокрой тряпкой, верхнюю одежду и головной убор вытряхнуть и почистить влажной щеткой, снять и утилизировать простейшие средства индивидуальной защиты органов дыхания, помыть и просушить бумажными салфетками противогаз (респиратор), а использованные салфетки утилизировать.

Очищенную одежду и обувь, противогаз (респиратор) оставить при входе в помещение в плотно закрывающемся шкафу.

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

Закройте окна, отключите электробытовые приборы и газ. Наденьте 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.

**Действия населения в зоне химической опасности.**

В помещении:

Перейти в комнату, находящуюся с подветренной стороны от очага химической опасности, или в ту часть помещения, где меньше сквозняков.

Провести герметизацию помещения (плотно закрыть окна и двери, дымоходы, вентиляционные люки; входные двери «зашторить», используя одеяла и любую плотную ткань; заклеить щели в окнах и стыках рам пленкой, лейкопластырем, скотчем, бумагой или запенить монтажной пеной, применить герметики).

Использовать средства защиты органов дыхания: противогаз, респиратор, ватно-марлевую повязку или подручные средства, смоченные водой (для защиты от хлора – 2%-м раствором питьевой соды, от аммиака – 2%-м раствором лимонной кислоты).

Покидая помещение, отключить электроэнергию и газ, надеть средства индивидуальной защиты (далее – СИЗ).

При получении сигнала об окончании химической опасности:

Открыть окна и двери, проветрить помещение;

Снять, герметично упаковать и сдать на утилизацию использованные средства индивидуальной защиты.

Вне помещения:

Защитить органы дыхания средствами индивидуальной защиты или подручными средствами, смоченными водой.

Не поддаваться панике.

Не находиться в пониженных участках местности. Не укрываться на первых этажах многоэтажных зданий и в полуподвальных помещениях

При загрязнении хлором, диоксидом азота необходимо подняться на верхние этажи здания, а при загрязнении аммиаком – спуститься в подвал.

Определить место нахождения очага химической опасности и направление ветра. Определить маршрут выхода из зоны химической опасности (выходить в сторону, перпендикулярную направлению ветра).

Покинуть зону химической опасности. В чистой зоне снять, герметично упаковать и сдать на утилизацию использованные средства индивидуальной защиты.

После выхода из зоны загрязнения необходимо:

снять верхнюю одежду для дегазации;

принять душ или умыться с мылом;

исключить любые физические нагрузки;

пить чай и молоко.

#### **Действия населения в условиях пожаров и взрывов**

При пожаре:

К тушению пожара приступить немедленно, но в любом случае, сначала позвонить «01», в горящем помещении окна и двери не открывать, при отсутствии табельных СИЗ для защиты органов дыхания, от продуктов горения, использовать мокрую ткань.

При отсутствии огнетушителя для тушения пожара использовать плотную ткань (лучше мокрую) и воду. Горящие шторы сорвать, затоптать или бросить в ванну, горящие электроприборы или проводку тушить только после обесточивания.

Если пожар потушить не удастся, покинуть помещение, убедившись, что в нем никого не осталось, плотно закрыв окна и двери, по задымленным коридорам передвигаться ползком или на четвереньках, опасаться обрушения конструкций или провалов пола.

При сильном задымлении лестничных пролетов выход с верхних этажей (выше третьего-четвертого) опасен из-за возможности отравления угарным газом, в этом случае целесообразно спасаться через лоджию, окна, либо ждать пожарных, загерметизировав квартиру.

#### **При обнаружении взрывоопасных предметов и при взрыве:**

Обнаружив взрывоопасный (потенциально взрывоопасный) предмет, не трогать его и тем более не пытаться разобрать, немедленно сообщить в ближайшее отделение полиции или по телефону «02».

Увидев вспышку (услышав звук) взрыва, немедленно укрыться или лечь на землю, даже находясь на значительном расстоянии от места взрыва, т.к. возможно поражение камнями, осколками стекла и т.п.

#### **Действия населения в условиях землетрясения**

Как подготовиться к землетрясению:

Заранее продумайте план действий во время землетрясения при нахождении дома, на работе, в кино, театре, на транспорте и на улице. Разъясните членам своей семьи, что они должны делать во время землетрясения и обучите их правилам оказания первой медицинской помощи.

Держите в удобном месте документы, деньги, карманный фонарик и запасные батарейки. Имейте дома запас питьевой воды и консервов в расчете на несколько дней.

Уберите кровати от окон и наружных стен, закрепите шкафы, полки и стеллажи в квартирах, а с верхних полок и антресолей снимите тяжелые предметы.

Опасные вещества (ядохимикаты, легковоспламеняющиеся жидкости) храните в надежном, хорошо изолированном месте.

Все жильцы должны знать, где находится рубильник, магистральные газовые и водопроводные краны, чтобы в случае необходимости отключить электричество, газ и воду.

**Как действовать во время землетрясения:**

Ощувив колебания здания, увидев качания светильников, падение предметов, услышав нарастающий гул и звон бьющегося стекла, не поддавайтесь панике (от момента, когда вы почувствовали первые толчки, до опасных для здания колебаний, у вас есть 15-20с.)

Быстро выйдите из здания, взяв документы, деньги и предметы первой необходимости. Покидая помещение, спускайтесь по лестнице, а не на лифте.

Оказавшись на улице, не стойте вблизи зданий, а перейдите на открытое пространство. Сохраняйте спокойствие и постарайтесь успокоить других.

Если вы вынужденно остались в помещении, то встаньте в безопасном месте: у внутренней стены, в углу, во внутреннем стенном проеме или у несущей опоры, если возможно, спрячьтесь под стол – он защитит вас от падающих предметов и обломков. Держитесь подальше от окон и тяжелой мебели. Если с вами дети – укройте их собой. Не пользуйтесь свечами, спичками, зажигалками – при утечке газа возможен пожар. Держитесь в стороне от нависающих балконов, карнизов, парапетов, опасайтесь оборванных проводов. Если вы находитесь в автомобиле, оставайтесь на открытом месте, но не покидайте автомобиль, пока толчки не прекратятся. Будьте готовы оказать помощь при спасении других людей.

**Как действовать после землетрясения:**

Окажите первую медицинскую помощь пострадавшим.

Освободите людей, попавших в легкоустрашимые завалы. Будьте осторожны!

Обеспечьте безопасность детей, больных, стариков, успокойте их.

Без крайней нужды не занимайте телефон.

Включите радиотрансляцию. Подчиняйтесь указаниям местных властей, штаба по ликвидации последствий стихийного бедствия. Проверьте, нет ли повреждений электропроводки, устраните неисправность или отключите электричество в квартире, помните, что при сильном

землетрясении электричество в городе отключается автоматически. Проверьте, нет ли повреждений газо- и водопроводных сетей, устраните неисправность или отключите сети. Не пользуйтесь открытым огнем. Спускаясь по лестнице, будьте осторожны, убедитесь в ее прочности. Не подходите к явно поврежденным зданиям, не входите в них.

Будьте готовы к повторным толчкам, так как наиболее опасны первые 2-3 часа после землетрясения. Не входите в здания без крайней нужды. Не выдумывайте и не передавайте никаких слухов о возможных повторных толчках. Пользуйтесь официальными сведениями.

**Если вы оказались в завале:**

Спокойно оцените обстановку, по возможности окажите себе медицинскую помощь. Постарайтесь установить связь с людьми, находящимися вне завала (голосом, стуком).

Помните, что зажигать огонь нельзя, а трубы и батареи можно использовать для подачи сигнала. Экономьте силы. Человек может обходиться без пищи долгое время.

**Действия населения в условиях наводнений**

При получении оповещения об угрозе наводнения:

Перенести на верхний этаж, чердак или другое безопасное место ценные вещи и продукты питания. Подготовить и упаковать ценности, продукты питания на 2-3 дня и необходимые вещи, которые нужно взять с собой в эвакуацию (документы и деньги упаковать в водонепроницаемый пакет).

На случай, если своевременно эвакуироваться не удастся, подготовить средства для самоспасения и самопомощи (надувные матрасы, камеры, пластмассовые канистры или бутылки, веревки, ножи), а также для самообозначения (днем – простыни или яркие ткани, ночью – фонарик).

Разъяснить членам семьи порядок эвакуации, действий при внезапном подъеме воды и определить место сбора семьи после эвакуации. При получении команды на упреждающую эвакуацию – организованно или самостоятельно эвакуироваться в безопасный район.

**При внезапном начале наводнения с быстрым подъемом уровня воды или при приближении волны прорыва:**

При наличии возможности – эвакуироваться в безопасный район.

При невозможности эвакуации – подняться на верхний этаж здания, чердак или крышу, либо на возвышенный участок местности, запасшись средствами самоэвакуации и обозначения местонахождения.

С тем чтобы не быть смытым волной, целесообразно привязаться к прочным предметам, вместе с тем необходимо иметь при себе острый нож, чтобы быстро освободиться от пут при необходимости.

Уходя из квартиры не забыть выключить свет, газ, воду, плотно закрыть окна и двери. С места укрытия подавать сигналы местонахождения людей:

Днем – путем вывешивания флага из яркой ткани;

Ночью – короткими вспышками фонарика.

До прибытия помощи оставаться на месте, экономно расходовать имеющиеся продукты питания и питьевую воду. Самоэвакуацию предпринимать только в случае необходимости в срочной медицинской помощи или опасности для жизни из-за дальнейшего подъема воды.

При необходимости самоэвакуации прежде, чем плыть, проследить направление течения, наметить маршрут движения, плыть только по течению, прибываясь к берегу или намеченному объекту. Внезапно оказавшись в воде, сбросить с себя тяжелую одежду и обувь, использовать любые плавающие поблизости средства и, экономя силы, ожидать помощи; При внезапном приближении волны прорыва целесообразно набрать воздух в легкие и нырнуть в глубину ее основания, стараться вплавь или с помощью подручных средств выбраться на сухое место.

#### **Действия населения в условиях природных пожаров**

При обнаружении в лесу небольшого очага возгорания необходимо принять меры к немедленной его ликвидации. Одновременно послать кого-нибудь за помощью. Огонь можно сбивать веником из зеленых ветвей (1,5-2 м длиной), брезентом или одеждой. Огонь надо захлестывать, сметая в сторону очага пожара, а также можно забрасывать землей, затаптывать ногами.

Если бороться с огнем невозможно, в большинстве случаев от него можно уйти: скорость пешехода более 30 м/мин, а низового пожара – 1-3 м/мин. Выходить нужно в наветренную сторону, перпендикулярно кромке пожара, по дорогам, просекам, берегам ручьев и рек. При сильном задымлении рот и нос нужно прикрыть мокрой ватно-марлевой повязкой, полотенцем, платком.

Иногда удастся перебежать и фронт верхового пожара – главное успеть пересечь его не дыша, чтобы не обжечь легкие. Особенно опасны при пожаре в лесу торфяные поля, так как пол ними может быть подземный пожар. Кроме того, не всегда заметна опасность и можно провалиться в прогоревший торф. Признаками подземного пожара является горячая земля и струйки дыма из почвы. По торфяному полю можно двигаться только группой, причем первый в группе должен проверять землю шестом. При эвакуации населения из населенного пункта, к которому приближается фронт пожара, личные вещи можно спасти в каменных строениях без горючих конструкций, подвалах, погребах или просто в яме, засыпанной землей. При невозможности эвакуации из населенного пункта лесной пожар остается только переждать, укрывшись в убежищах, загерметизированных подвалах (погребах) или на больших открытых площадях.

#### **Действия населения при 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.

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 гололедных явлениях**

Перед выходом на улицу воздержитесь от обуви на каблучках. Используйте обувь с плоской подошвой, подготовьте ее к гололеду. Для этого необходимо использовать специальные набойки или наклеить на сухую подошву лейкопластырь.

Передвигайтесь осторожно, наступая на всю подошву, ноги при этом должны быть расслаблены.

Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником.

#### **Действия населения при подаче сигналов гражданской обороны**

При подаче сигнала «Воздушная тревога» необходимо:

отключить электроэнергию, газ, пар, воду, оборудование, закрыть окна; взять средства индивидуальной защиты, документы, одежду, запас продуктов, воды; перейти в закрепленное защитное сооружение.

При подаче сигнала «Отбой воздушной тревоги» необходимо: возвратиться к местам работы и проживания; быть готовым к повторному нападению противника; иметь при себе средства индивидуальной защиты.

При подаче сигнала «Радиационная опасность» необходимо: отключить вентиляцию и оборудование; привести в готовность СИЗ; обеспечить герметизацию производственных и жилых помещений; загерметизировать продукты и емкости с запасом воды; принять йодистый препарат, укрыться в защитном сооружении.

При подаче сигнала «Химическая тревога» необходимо:

надеть противогазы, подготовить непромокаемые пленки, накидки, плащи, сапоги; загерметизировать помещения и не покидать их без разрешения; отключить вентиляцию, нагревательные приборы; загерметизировать продукты и запасы воды в закрытых емкостях; укрыться в защитном сооружении.