

**РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ДЕЙСТВИЯМ ГРАЖДАН
ПРИ УГРОЗЕ И ВОЗНИКНОВЕНИИ
ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ
ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРА**

**Дюбкова Татьяна Петровна,
канд. мед. наук, доцент**

ПЛАН ЛЕКЦИИ

- 1. Источники чрезвычайных ситуаций (ЧС) природного характера.**
- 2. Рекомендации по действиям граждан при землетрясении.**
- 3. Рекомендации по действиям граждан при буре, урагане, смерче.**
- 4. Правила поведения при грозе.**
- 5. Правила поведения при лесном пожаре.**
- 6. Рекомендации по действиям граждан при наводнении.**

ИСТОЧНИКИ ЧС ПРИРОДНОГО ХАРАКТЕРА

- **Опасные геологические явления**
(землетрясения, обвалы, оползни, карсты, эрозии).
- **Опасные метеорологические явления**
(шквалы и смерчи, очень сильный дождь, очень сильный снег, сильные метели, сильный гололед, крупный град, очень сильный мороз, очень сильная жара и др.).

- **Опасные гидрологические явления** (высокие уровни воды, низкие уровни воды, заторы, зажоры, ранний ледостав).
- **Деградация грунтов или недр.**
- **Природные пожары.**
- **Изменение состояния воздушного бассейна, водных ресурсов и биосферы.**
- **Эпизоотии, эпифитотии, эпидемии.**

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ДЕЙСТВИЯМ ГРАЖДАН ПРИ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИИ

При заблаговременном оповещении:

- **Услышав звуковой сигнал, включить радио, телевизор, прослушать экстренное сообщение и строго следовать указаниям.**
- **Перекрыть газовый вентиль, воду, отключить электроэнергию.**
- **Погасить огонь в печах, каминах.**

- **Собрать необходимые документы, медикаменты, запас продуктов и питьевой воды на случай эвакуации (см. лекцию № 1).**
- **Выйти из здания на улицу в направлении площадей, спортплощадок, незастроенных территорий.**
- **Детей держать за руку (до 3-летнего возраста – на руках).**

- **Отойти на безопасное расстояние от высотных зданий (примерно равное высоте здания).**
- **Выбрать открытое место (вдали от линий электропередач, столбов, мостов, рекламных щитов и т.п.).**
- **Слушать информацию по радиоприемнику и действовать согласно указаниям.**

ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ

- **Заботиться только о спасении жизни!**
- **Немедленно покинуть здание** (интервал времени между первым и последующими подземными толчками составляет 15-20 сек).
- **Категорически запрещается пользоваться лифтом!**
- **Не тратить время на упаковывание документов, денег, ценностей.**

- **При отсутствии возможности быстро покинуть здание – занять место в углу между внутренними капитальными стенами, в проеме входной двери (рекомендация имеет дискуссионный характер).**
- **Помнить, что основные источники опасности – межкомнатные стены → разрушение; потолки → обрушение; люстры, навесные полки и другие тяжелые предметы → падение; окна → разбитое стекло.**

- **После прекращения толчков быстро спуститься по лестнице и выйти из здания.**
- **Не выходить на балкон!**
- **На улице выбрать открытое место (вдали от высотных зданий, мостов, плотин, столбов, линий электропередач, билбордов и т.п.).**

После землетрясения

- **Рекомендуется заходить внутрь здания не ранее чем через 2 ч после землетрясения (повторные толчки!).**
- **Убедиться в отсутствии внешних повреждений.**
- **По возвращении в квартиру не включать газ, воду, электричество до тех пор, пока исправность систем газо-, водо- и электроснабжения не проверят работники коммунальной службы.**

- **В поврежденном здании не пользоваться открытым пламенем (спички, свеча, зажигалка) → утечка газа из-за повреждения газопровода → взрыв, пожар.**
- **Без крайней необходимости не использовать телефонную связь → освободить линию для экстренных звонков.**

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ДЕЙСТВИЯМ ГРАЖДАН ПРИ БУРЕ, УРАГАНЕ, СМЕРЧЕ

В помещении

- **Плотно закрыть окна, двери, чердачные люки и вентиляционные отверстия с наветренной стороны здания.**
- **Открыть двери и окна с подветренной стороны с целью устранения разницы давления (МЧС России, 2015 г.)**
- **Защитить окна ставнями.**
- **Убрать с балконов стеклянные, режущие и пр. предметы, которые могут быть захвачены воздушным потоком и представляют опасность для жизни.**

- **Подготовиться к возможной эвакуации — собрать документы, медикаменты, запас продуктов, питьевой воды, теплой одежды, радиоприемник на батарейках (см. лекцию № 1).**
- **Перекрыть газовый вентиль, воду.**
- **Отключить электроэнергию (прослушать предварительно экстренное сообщение!).**

- **Отойти от окон, занять место в нишах стен, дверных проемах, углах внутренних капитальных стен или прижаться к ним вплотную.**
- **Можно использовать для защиты встроенные шкафы и прочную мебель.**
- **Перед уходом в убежище отключить электричество, закрыть квартиру, взяв все необходимое (документы, продукты, воду питьевую и др.).**

ПРИ БУРЕ И УРАГАНЕ НА УЛИЦЕ

- Немедленно уйти подальше от непрочных строений, столбов, линий электропередач, высоких деревьев и заборов, рекламных щитов.
- Укрыться в канаве, яме, плотно прижавшись к земле.
- При наличии вблизи капитальных строений укрыться в подвале ближайшего дома или в подъезде под лестничной клеткой.

При нахождении в автомобиле

- **Съехать на более низкую местность.**
- **Остановиться подальше от непрочных строений, столбов, мостов, линий электропередач, деревьев, высоких заборов и рекламных щитов.**
- **Не выходить из автомобиля (защита от осколков стекла, обломков древесины, металлических конструкций, оборванных линий электропередач).**

ПРИ СМЕРЧЕ

- **Укрыться в прочных подземных сооружениях (убежищах).**
- **При отсутствии поблизости прочных наземных и подземных сооружений укрыться в яме, канаве, плотно прижавшись к земле (опасность для жизни сохраняется!).**
- **Не оставаться в наземном транспорте!**

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ГРОЗЕ

В помещении

- **Закрыть окна, форточки, двери, дымоходы.**
- **Отключить телевизор и другие электроприборы (стиральная машина, компьютер и др.).**
- **Не пользоваться телефоном (кроме экстренных случаев).**

- **Отойти от окон. Наиболее безопасное место в квартире – середина комнаты.**
- **Не прикасаться к водопроводным кранам.**
- **Не находиться вблизи электропроводки, антенн.**
- **Не находиться вблизи дымоходов и печей в частных домах.**

На местности

- **Укрыться в густом кустарнике в чаще леса (предпочтительно – в орешнике).**
- **Не стоять под высокими деревьями (дуб, сосна), а также под деревьями, пораженными молнией ранее.**
- **Никогда не прятаться от грозы в стогах сена!**
- **При отсутствии густого кустарника переждать грозу в яме, во рву, канаве или ином углублении.**

- **Отбросить в сторону металлические предметы.**
- **Добравшись до населенного пункта, укрыться в магазине или жилом доме или переждать грозу в автомобиле.**
- **Наиболее безопасная поза при грозе – присесть на корточки, ступни поставить вместе, руками обхватить колени, голову наклонить вперед и опустить на колени.**

- **Не приближаться во время грозы к железнодорожному полотну, газопроводу, линиям высокого напряжения, водоему.**
- **Не касаться поверхностью тела скал, стволов деревьев, металлических конструкций.**
- **При невозможности спрятаться в укрытии – переждать грозу на корточках под невысокими насаждениями.**

ВО ВРЕМЯ ГРОЗЫ:

- ✓ **Не стоять под раскрытым зонтиком!**
- ✓ **Не пользоваться мобильным телефоном.**
- ✓ **Не бежать!**
- ✓ **Не плавать и не кататься на лодке.**
- ✓ **При первых признаках грозы оставить металлические орудия труда и удалиться от них на безопасное расстояние (20–30 м).**

При нахождении в автомобиле

- **Прекратить движение автомобиля, заглушить двигатель.**
- **Закрыть окна.**
- **Переждать грозу на обочине вдали от высоких деревьев, линий электропередач.**
- **Не выходить из автомобиля!
(безопасное укрытие во время грозы).**

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ГРАЖДАН ПРИ ЛЕСНОМ ПОЖАРЕ

- **Только при небольшом очаге возгорания попытаться тушить его землей или водой.**
- **При сильном пожаре следует немедленно покинуть горящий лес перпендикулярно кромке огня, сообщив о пожаре по тел. «101».**
- **Желательно уходить от огня по прорéseкам, дорогам, полянам, берегам ручьев, при отсутствии такой возможности предпочитать участки лиственного леса.**

- **При сильном задымлении двигаться пригнувшись, прикрыв нос и рот тканью (шарф, платок, пола одежды).
Желательно смочить повязку водой.**
- **При необходимости преодоления участка леса с горящим кустарником дополнительная мера – задержка дыхания (риск ожога дыхательных путей раскаленным воздухом!) плюс защита открытых участков тела одеждой (плащ, накидка и пр.).**

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ДЕЙСТВИЯМ ГРАЖДАН ПРИ НАВОДНЕНИИ

- При внезапном подъеме воды заботиться только о спасении жизни!

При наличии времени:

- **Закрывать плотно окна и двери.**
- **Перекрывать вентиль газа, воду, отключить электричество.**
- **По возможности запастись сигнальными средствами (фонарик).**

- **Запаситесь любыми плавательными средствами, в том числе подручными: лодки, бревна, щиты, двери, автомобильные шины, закрытые пластиковые емкости.**
- **Подготовиться к возможной эвакуации (собрать документы, медикаменты, деньги, запас продуктов, питьевой воды, теплой одежды, радиоприемник на батарейках, термос).**
- **Документы поместить в водонепроницаемый пакет.**

- **Занять как можно быстрее любое возвышенное место (верхний этаж здания, чердак, крыша).**
- **Оставаться на возвышенности до прибытия спасателей или спада воды.**
- **Подавать сигналы для обнаружения спасателями: днем – вывешивание на высоком месте белого полотна (или яркого цветного), ночью – световые сигналы с помощью фонарика.**

- **При внезапном сильном подъеме воды прыгать в воду только в исключительных случаях.**
- **Перед погружением сделать глубокий вдох, в воде схватиться за плавущий по поверхности предмет (например, автомобильная шина) и плыть по течению.**
- **Если поток воды слишком сильный, плыть по течению по диагонали, постепенно приближаясь к берегу.**

После спада воды

- **Перед входом в здание проявить осторожность (повреждение строительных конструкций!).**
- **Не пользоваться открытым огнем.**
- **Не пользоваться электричеством, газом, водопроводом и канализацией до разрешения коммунальных служб.**
- **Отказаться от употребления продуктов, побывавших в воде.**
- **Оказывать помощь нуждающимся.**

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!