

# Памятка для родителей

## Как себя вести в чрезвычайной ситуации

**Чрезвычайная ситуация** — это любая экстренная обстановка, при которой существует угроза безопасности людей. Высокая степень нервного потрясения, угроза жизни и здоровью — все это может вызвать у людей состояние шока. Оно может проявляться следующими признаками:

- учащенное дыхание и сердцебиение или, наоборот, «потеря» дыхания (пульс слабо прощупывается);
- расширение зрачков;
- бледность;
- оцепенение, невозможность адекватно реагировать на ситуацию;
- появление холодного пота;
- общая слабость

## Что делать, если вы оказались в чрезвычайной ситуации?

### 1. Сохраняйте спокойствие

Очень важно соблюдать хладнокровие в любой чрезвычайной ситуации. К сожалению, зачастую опасность состоит в том, что люди совершают необдуманные действия, которые и приводят к их гибели. Вы точно должны знать, что будете делать в следующую минуту и какие шаги предпримите. Однако старайтесь не тратить на это слишком много времени, помните, что промедление в опасной ситуации также грозит серьезными последствиями.

### 2. Постарайтесь покинуть опасное место

Важно помнить о том, что если вы не являетесь специалистом (например, спасателем или врачом), не нужно стараться помочь профессионалам. Этим вы можете только усугубить ситуацию.

### 3. В случае ЧС природного или техногенного характера никогда не пользуйтесь лифтом

В таких ситуациях электроэнергия, как правило, отключается в первую очередь. Это касается и пожара, и землетрясения, и наводнения, и многих других случаев.

### 4. Не берите ничего лишнего

Храните документы и ценные вещи в одном месте. Это нужно для того, чтобы в случае необходимости вы могли без промедления собрать их и покинуть жилье.

### 5. Вызовите экстренные службы

Номера экстренных служб обязательно должны быть записаны в телефоне. Помните, что в чрезвычайных обстоятельствах даже легкие номера можно забыть.

**Пожарно-спасательная службы МЧС — 101**

**Полиция — 102**

**Скорая медицинская помощь — 103**

**Газовая служба — 104**

**Единый телефон спасательных служб — 112**

### **6. Не перегружайте линии связи**

Постарайтесь пользоваться телефоном (в том числе и мобильным) только в случае крайней необходимости и для вызова экстренных служб. Нужно помнить, что при возникновении чрезвычайной ситуации нагрузка на телефонные линии возрастает многократно. Это приводит к их перегрузке и временному блокированию. Из-за задержек в передаче сообщений экстренные службы могут реагировать на ЧС с промедлением, которое может повлечь за собой трагические последствия.

### **Как действовать, если вы попали в перестрелку?**

1. Если вы услышали выстрел, будучи дома, следует спрятаться в ванной комнате и лечь на пол.
2. В случае, когда вы обнаружите перестрелки на улице, необходимо спрятаться в любом подъезде жилого дома, пока не закончится обстрел.
3. Если по близости нет подъезда для укрытия, подойдут другие места: бордюры, канавы, памятники.
4. Если на момент обстрела с вами есть ребенок, его следует закрывать своим телом.
5. Старайтесь следовать общей скорости направления толпы. Если вы упали в толпе, согните ноги и руки и закройте голову руками.
6. Избегайте диалогов с кучкой агрессивных людей. Помните, что предварительная подготовка к ЧС поможет вам сохранить спокойствие!

**Помните, что самое важное в чрезвычайной ситуации — помочь себе и окружающим сохранить жизнь и здоровье. Соблюдайте спокойствие, избегайте паники и следуйте всем инструкциям специальных служб.**