

# Памятка

## *Информация для родителей*

Самым лучшим способом обучения детей всегда был собственный пример. Если вы внимательны к собственной безопасности, то и ребенок будет повторять те же действия. Прежде чем открыть дверь, нужно узнать, кто за ней находится, ведь ребенок никогда не выполнит это требование, если вы сами не будете четко это выполнять. Если хотите научить ребенка правилам безопасности, прежде всего, сами выполняйте их.

## *Правила безопасности в квартире*

- Надо написать на видном месте телефон, по которому он может быстро связаться с вами или службами срочной помощи (ваша работа, мобильный, милиция, скорая помощь, пожарная охрана, соседи).
- Выучите с ребенком его имя, фамилию, имя родителей, домашний адрес и телефон;
- Уберите все предметы, которыми он может пораниться;
- Проверьте, не оставили ли вы включенными воду, газ, электронагревательные приборы;
- Не оставляйте на видных местах лекарства;
- Уходя в вечернее время, не забудьте включить свет в комнатах, это отпугнет злоумышленников, а вашему ребенку не будет страшно находиться дома одному;
- Если квартира находится на первом этаже, то лучше зашторить окна, а если кто-то стучится в окно, то надо научить ребенка, не подходя к нему, громко кричать: «Папа! Иди сюда».
- При возвращении домой предупредите ребенка об этом по телефону или домофону. Ребенок должен открывать дверь только после того, как вы назовете себя;
- Уходя из дома, убирайте все колющие, режущие предметы и спички. Хранить оружие и боеприпасы, если они находятся в доме на легальных основаниях, нужно в недоступном для детей месте, в сейфе, код к которому должны знать только взрослые;
- Научите ребенка правильно обращаться с электроприборами;
- Объясните детям, что никто и никогда не может прийти в дом от вашего имени с просьбой приютить на ночлег, отдать какую-то вещь или сумку;
- Постоянно следует повторять правила поведения. Устраивайте маленькие экзамены, разбирайте ошибки его поведения.

Постарайтесь доходчиво объяснить ребенку, что, находясь дома за закрытой дверью, он может чувствовать себя в относительной безопасности, но как только он ее откроет, грань между ним и преступником стирается, и он может стать легкой добычей.

Научите ребенка правильно общаться по телефону. Нередко телефон из средства защиты превращается в «отмычку» для преступников. Ребенку нельзя называть своего имени при телефонном разговоре с посторонними. Ребенок не должен никогда говорить, что находится дома один. Также он не должен называть адрес квартиры. Надо научить ребенка, что если его пытаются втянуть в неприличный разговор, он должен положить трубку и сообщить родителям.

# Памятка

## *Как предотвратить пожар в квартире*

Очень часто пожар происходит из-за неправильного пользования электроприборами, газовыми плитами, плачевным состоянием электропроводки, а также неправильным хранением легковоспламеняющихся веществ.

### *Что нужно делать, чтобы избежать пожара.*

1. Иметь в квартире порошковый огнетушитель.
2. Обязательно закрывать перед сном внутренние двери, чтобы в случае возгорания затруднить распространение огня.
3. Регулярно проверять наружную проводку и розетки.
4. Перед тем как воспользоваться только что приобретенными подержанными газовыми или электрическими обогревателями (плитами), показать их газовщику или электрику.
5. Не сушить белье над газовой плитой.
6. Не оставляйте детей одних при зажженном камине или любом другом устройстве для обогрева помещения или приготовления пищи.
7. Хранить легковоспламеняющиеся вещества в подсобных помещениях.
8. Аккуратно тушить спички и сигареты.
9. Не пытайтесь разогревать лаки и краски на газовой плите.
10. Не следует пользоваться самодельными елочными гирляндами.
11. Правильно пользоваться электроприборами и газовыми плитами. Не включать два мощных прибора в одну розетку.
12. Не оставлять включенные электроприборы без присмотра на длительное время.

# Памятка

## *Безопасность на улице*

*Чтобы избежать неприятных ситуаций, следуйте следующим советам:*

- Избегайте прогулок в безлюдных местах и в темное время суток;
- Если над вами грубо насмеются в толпе стоящих подростков, не поддавайтесь провокации, не отвечайте.
- Не соглашайтесь на то, чтобы вас подвозили незнакомые люди.
- Если вы ловите машину, чтобы добраться до нужного вам места, не садитесь в частные машины, особенно если там уже сидят люди, ждите такси.
- Если вы ловите машину в темное суток, предварительно снимите с себя все украшения и надежно спрячьте в сумочку или внутренний карман пальто или куртки.
- Будьте внимательны и избегайте подворотен и темных углов.
- Садясь в пустой автобус или трамвай, занимайте место ближе к водителю.

- Если незнакомый водитель просит вас показать ему какую-то улицу или дом, не садитесь к нему в машину, а объясните на словах.
- Если вы сняли деньги со счета, то уберите их понадежнее, желательно не в сумку, а во внутренний карман.
- Находясь в толпе, крепко придерживайте сумку, чтобы ее не вырвали и не разрезали.
- Если вы идете по шоссе, держитесь той стороны, где транспорт будет двигаться вам навстречу: так вас не смогут затащить во внезапно притормозившую за спиной машину.
- Сумочку с деньгами лучше держать в левой руке или на левом плече, чтобы поравнявшийся с вами злоумышленник-мотоциклист не смог ее выхватить и скрыться, прибавив газу.
- Ключи храните в кармане, а не в сумочке- тогда в случае ее похищения вы сможете попасть в свою квартиру. Тем более, если в сумке лежат документы, по которым вор сможет узнать ваш адрес.
- Если вы оказались на улице во время перестрелки, сразу же ложитесь на землю и ползите к ближайшему укрытию.

## Памятка

### *Укус пчелы и осы*

Особенно опасны такие укусы для людей, испытывающих аллергию на яд этих насекомых. От удушья вследствие отека гортани и легких может наступить смертельный исход в течение первых часов и даже минут после укуса несколькими насекомыми.

**Признаки отравления:** сильный отек лица, иногда всего тела, удушье, потеря сознания и рвота.

#### **Первая помощь:**

1. Немедленно вызвать «скорую помощь».
2. До ее приезда побыстрее удалить жало пчелы из кожи (оса жала не оставляет), прижав его ногтями больших пальцев и стараясь не касаться сумочки с ядом, чтобы не выдавит его еще больше; лучше действовать пинцетом.
3. После этого приложить к ране холодный компресс или помазать ее антигистаминовой мазью.
4. Уложить человека на спину так, чтобы его ноги были выше головы (под них можно положить подушку, свернутое пальто и т.п.).
5. Облегчите ему дыхание (расстегнуть пояс, ворот) и повернуть лицо пострадавшего немного набок (на случай рвоты).
6. Накрыть пострадавшего одеялом.
7. Не давать ему ни пить, ни есть, ни курить.
8. В случае потери сознания или начала рвотной реакции перевернуть его на грудь и уложить в позу, удобную для дыхания.
9. Положите на рану разрезанный пополам свежий помидор, который облегчит боль.
10. Также уменьшить боль можно, приложив к месту укуса холодный камень.

# Памятка

## *Что делать при укусе змеи*

При змеином укусе яд может быстро распространиться по организму, если не оказать первую помощь или оказать ее неправильно.

**Признаки отравления:** Место укуса очень быстро отекает. Опухоль может охватить все конечности и перейти на туловище. В первые 20-40 минут пострадавший испытывает шоковое состояние. Появляется бледность, головокружение, тошнота, может быть рвота, частый и слабый пульс, падение артериального давления, периодическая потеря сознания.

### **Первая помощь:**

1. Немедленно уложить пострадавшего и обеспечить ему полный покой, так любое движение усиливает кровообращение, а значит, и проникновение яда в организм.
2. Выдавите часть яда с кровью. Отсасывать кровь ртом не рекомендуется, так как нет никакой гарантии, что во рту нет трещин. Выдавливать кровь можно при помощи стеклянной банки, предварительно разрезав (крест-накрест) ранку вглубь примерно на один сантиметр.
3. Продезинфицировать ранку любым имеющимся под рукой дезинфекционным средством (йод, спирт).
4. Наложить на пораженное место стерильную повязку, которую по мере отека конечности следует ослаблять.
5. Дать пострадавшему попить и как можно скорее доставить его в лечебное учреждение.
6. Если вы заметили, что пострадавший впал в шок, попытайтесь вывести его из этого состояния. Если он перестает дышать, начинайте делать ему искусственное дыхание.
7. Если пострадавший теряет сознание, но дыхание его не прерывается, переверните его на грудь и уложите в позу, безопасную для дыхания.

### **Категорически запрещается:**

1. Накладывать на пораженную конечность жгут.
2. Разрезать, прижигать и вообще травмировать ранки от укуса.
3. Давать пострадавшему спиртное. При употреблении спиртного нервная система реагирует на яд еще сильнее, к тому же его после этого труднее вывести.

# Памятка

## *Как обезопасить себя от бродячих животных*

### **Что делать, если на вас готова напасть собака?**

1. Остановитесь и твердо (с максимальной четкостью и громкостью) отдайте несколько команд: «Стоять!», «Сидеть!», «Лежать!». Если даже животное не знакомо с этими командами, то оно будет сбито с толку. По крайней мере вы выиграете еще немного времени.
2. Ни в коем случае не показывайте страха!
3. Не поднимая высоко руки, бросьте в сторону животного какой-нибудь предмет.
4. Если под руками есть какие-то подручные средства (зонтик, сумка, камни или палка), то приготовьтесь защищаться ими.

5. Если вы видите, что собака домашняя или когда-то была таковой, то повернитесь к ней лицом и, если нет другого выхода, бросьтесь ей навстречу. Собак натаскивают на убегающего человека, а потому, не ожидая от вас подобных действий, нападающая собака скорее всего отскочит в сторону.
6. В первую очередь защищайте горло и лицо. Для этого нужно прижать подбородок к горлу и выставить вперед руку (хорошо, если в ней будет сумка, палка и т.д.).
7. Если есть возможность, обмотайте руку какой-нибудь одеждой (пиджак, пальто, курткой) и постарайтесь спровоцировать собаку на укус. Это поможет вам, сконцентрировавшись, с силой ударить ее по верхней челюсти.
8. Если собака сбита с ног. В этом случае следует упасть на живот, закрыто руками шею и отбиваться ногами. Болевые точки у собак - нос, язык и паховая область.

## Памятка

### *Помощь утопающему*

#### **Самые простые правила безопасного поведения на водах:**

1. Не купаться и не нырять в незнакомых местах;
2. Не заплывать за буйки;
3. Не выплывать на судовой ход и не приближаться к судам;
4. Не устраивать игр в воде, связанных с захватами;
5. Не плавать на надувных матрацах или камерах;
6. Не купаться в нетрезвом виде...

Нарушения этих правил остаются главной причиной гибели людей на воде.

#### **Что делать, если на ваших глазах тонет человек?**

Прежде всего, дать себе секунду на размышление. Нет ли рядом спасательного средства? Им может быть все, что увеличит плавучесть человека и что вы в состоянии до него добросить. Спасательный круг можно бросить на 20-25 метров, конец Александрова - чуть дальше. Нет ли лодки? Можно ли позвать кого-то еще на помощь? Ободрив криком потерпевшего, вы идете на помощь.

**Коротко техника спасения выглядит так.** Подплыв к утопающему, надо поднырнуть под него и, взяв сзади одним из приемов захвата (классический – за волосы), транспортировать к берегу. В случае, если утопающему удалось схватить вас за руки, шею или ноги, освобождайтесь и немедленно ныряйте - инстинкт самосохранения заставит потерпевшего вас отпустить.

Если человек уже погрузился в воду, не бросайте попыток найти его в глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший был в воде около 6 минут.

## Памятка

### *Как защитит от поражения электрическим током*

#### *Поражение электрическим током происходит:*

- при одновременном касании двух оголенных проводов электропроводки;
- при касании одного оголенного провода, если человек стоит на влажной земле, в луже и т.п.

## **Ваши действия:**

- Полностью отключите электричество в помещении, выньте шнур из розетки.
- Если это невозможно сделать, то обезопасьте себя от действий электрического тока, встав на изолирующий материал (резиновый коврик, сухую доску, толстый слой бумаги). Вытащите пострадавшего из зоны поражения каким-либо непроводящим электрический предметом (сухой деревянной шваброй, доской, стулом, с помощью петли, сделанной из веревки, полотенца, шарфа и т.п.).
- Оттащите пострадавшего в безопасное место.
- Если ток еще действует на пострадавшего, надо встать на сухую деревянную доску или сверток сухой одежды, обернуть руки сухой тканью и, взявшись за сухие отстающие части одежды, оттащить пораженного от провода или при помощи сухой деревянной палки, сухой веревки оттянуть провод от него.
- После этого, если потерпевший потерял сознание, нужно расстегнуть у него воротник, пояс, лифчик и уложить его так, чтобы голова была ниже туловища, а ноги выше.
- Дайте пострадавшему понюхать ватку с нашатырным спиртом.
- Вызовите скорую помощь.
- До ее приезда приведите пострадавшего в чувство, если он находится без сознания.
- При остановке дыхания немедленно начинайте делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

## **Памятка**

### *Как не поддаваться панике*

Паника является важным фактором опасности. Это психологическое состояние, вызванное угрожающим воздействием внешних условий, характеризуется чувством острого страха, который охватывает человека или многих людей, а также непреодолимым, неконтролируемым стремлением избежать опасной ситуации.

В переводе с греческого паника означает «безотчетный ужас». Часто бывает так, что люди, потеряв контроль над собой, мешают не только собственному спасению, но и спасению других людей.

Как сохранить присутствие духа и помочь успокоиться другим.

1. Прежде всего необходимо четко представлять, что нужно делать при возникновении той или иной экстремальной ситуации.
2. Гармонизировать состояние поможет простая психотехника: на несколько минут сконцентрируйте внимание на собственном дыхании, при этом постарайтесь полностью расслабиться; пусть ни одна мысль, ни одно желание не отвлечет вас от этой процедуры; слушайте, наблюдайте только за своим дыханием.
3. При необходимости объясните другим людям, что нужно делать и как себя вести.
4. Пресекайте драку в дверях.
5. Останавливайте тех, кто собирается прыгать с балконов и окон, находящихся выше первого этажа, а также через застекленные окна.б. Если вы находитесь на затопляемой территории, в спасательную лодку или катер переходите по одному, не толкая. Не теряйте контроль над детьми.

# Памятка

## *Поведение в толпе*

Террористы часто выбирают для атак места массового скопления народа. Помимо собственно поражающего фактора террористического акта, люди гибнут и получают травмы еще и в результате давки, возникшей вследствие паники. Поэтому необходимо помнить следующие правила поведения в толпе:

- Выберите наиболее безопасное место. Оно должно быть как можно дальше от середины толпы, трибун, мусорных контейнеров, ящиков, оставленных пакетов и сумок, стеклянных витрин, заборов и оград;
- В случае возникновения паники обязательно снимите с себя галстук, шарф;
- При давке надо освободить руки от всех предметов, согнуть их в локтях, застегнуть одежду на все пуговицы;
- Нельзя хвататься за деревья, столбы, ограду;
- Надо стараться всеми силами удержаться на ногах;
- В случае падения необходимо свернуться клубком на боку, резко подтянуть ноги, и постараться подняться по ходу движения толпы;
- Не привлекайте к себе внимание провоцирующими высказываниями и выкрикиванием лозунгов;
- Не приближайтесь к агрессивно настроенным лицам и группам лиц;
- Не вмешивайтесь в происходящие стычки;
- Постарайтесь покинуть толпу.

# Памятка

## *Общие правила безопасности*

Для мирных граждан, оказавшихся вольно или невольно в экстремальной ситуации, существуют определенные, основанные на мировом опыте правила поведения. Каждый, кто следует им, не только сохраняет собственную жизнь, но и помогает сохранить чужие.

К террористическому акту невозможно подготовиться заранее, поэтому следует быть настороже всегда. Следует проявлять особую осторожность на многолюдных мероприятиях с тысячами участников, в популярных развлекательных заведениях, гипермаркетах.

- Обращайте внимание на подозрительных людей, предметы, на любые подозрительные мелочи. Сообщайте обо всем подозрительном сотрудникам правоохранительных органов;
- Никогда не принимайте от незнакомцев пакеты и сумки, не оставляйте свой багаж без присмотра;
- У семьи должен быть план действий в чрезвычайных обстоятельствах, у всех членов семьи должны быть записаны номера телефонов, адреса электронной почты;
- Необходимо назначить место, где вы сможете встретиться с членами вашей семьи в экстренной ситуации;

- В случае эвакуации возьмите с собой набор предметов первой необходимости и документы;
- Всегда узнавайте, где находятся резервные выходы из помещения;
- В доме необходимо укрепить и опечатать входы в подвалы и на чердаки, установить домофон, освободить лестничные клетки и коридоры от загромождающих предметов;
- Нужно организовать дежурство жильцов вашего дома, которые будут регулярно обходить здание, наблюдая, все ли в порядке, обращая особое внимание на появление незнакомых лиц и автомобилей, разгрузку мешков и ящиков;
- Если произошел взрыв, пожар, землетрясение, никогда не пользуйтесь лифтом;
- Старайтесь не поддаваться панике, чтобы ни произошло, помните, что паника может спровоцировать террористов и ускорить теракт, а также помешать властям предотвратить преступление или уменьшить его последствия.

## Памятка

### *По безопасности в городе*

- Избегайте прогулок в одиночестве в малолюдных местах;
- Откажитесь, по возможности, от ночных передвижений, в крайнем случае, воспользуйтесь такси;
- Если к вам грубо обращаются по поводу якобы допущенной ошибки, делают вас объектом насмешек, не отвечайте и не поддавайтесь на провокации;
- Старайтесь предвидеть и избегать неприятные ситуации;
- Не останавливайтесь, по возможности, машины автостопом не соглашайтесь на то, чтобы вас подвозили незнакомые люди, неважно – мужчины или женщины;
- Никогда не показывайте деньги или драгоценности, их надо держать во внутреннем кармане, в надежном месте;
- Не нагружайте себя свертками и пакетами, лучше всегда иметь свободу движений на тот случай, если возникает необходимость защищаться;
- Если кто-либо мешает вам передвигаться и вы не можете освободиться, обратитесь к милиционеру, войдите в бар или магазин, позвоните в звонок на любой входной двери;
- В незнакомом городе передвигайтесь с картой, которая позволит сэкономить время; по той же причине побольше обращайтесь к разным людям, когда вы ищите какой-нибудь адрес, потому что единственный ответ может быть неправильным;
- Не показывайте слишком ясно, что вы турист; прогуливайтесь с местной газетой под мышкой, курите местные сигареты, смешивайтесь с местными жителями;
- Будьте внимательны к подворотням и плохо освещенным углам, стараясь по возможности их избегать;
- Если какой-нибудь автомобилист спрашивает совета, дайте его быстро и четко или извинитесь, что вы не знаете этого места, но не вызывайтесь сопровождать незнакомое человека;
- Избегайте садиться в пустой автобус, а если вам все таки приходится делать это, садитесь ближе к водителю.



# Памятка

## *Как вести себя при пожаре*

### **Основные правила поведения при пожаре.**

- Обнаружив пожар, постарайтесь трезво оценить ситуацию, свои силы и найти себе помощников.
- Прежде всего, вызывайте пожарную охрану по телефону 01.
- В рискованных ситуациях не теряйте время и силы на спасение имущества. Главное – любым способом спасайте себя и других людей, попавших в беду.
- Позаботьтесь о спасении детей и престарелых.
- Надо обязательно послать кого-нибудь навстречу пожарным подразделениям, чтобы дать им необходимую информацию (точный адрес, кратчайший путь, что горит, есть ли там люди).

### **Если пожар в подъезде.**

- Ни за что не выходите из квартиры на лестничную клетку подъезда, поскольку дым очень токсичен, а горячий воздух может обжечь легкие.
- Прежде всего позвоните по телефону 01.
- Уплотните свою входную дверь мокрой тканью, чтобы в квартиру не проникал дым.
- Если вы случайно оказались в задымленном подъезде, не пугайтесь: двигайтесь к выходу, держась за стены, как можно ниже пригибаясь полу. При этом старайтесь дольше задерживать дыхание, а еще лучше - защитите нос и рот платком, шарфом. **Ни в коем случае не пользуйтесь лифтом, так как его в любое время могут отключить.**
- Поскольку огонь и дым распространяются снизу вверх, особенно осторожными должны быть жители верхних этажей.

# Памятка

## *Если пожар в квартире*

- Если у вас или у ваших соседей случился пожар, сразу же вызывайте пожарную охрану. При отсутствии у вас телефона сигнал о бедствии можно подать из окна или с балкона.
- По возможности покиньте квартиру через входную дверь.
- Очень важно при этом не забыть плотно закрыть за собой дверь горящей комнаты; это не даст распространиться огню по всей квартире.
- Если путь к входной двери отрезан огнем и дымом, выходите на балкон. Балконную дверь обязательно закройте за собой и просите о помощи.

### **Если горит человек**

- Если на вас загорелась одежда, не вздумайте бежать- пламя разгорится еще сильнее.
- Надо остановиться и нырнуть в любую лужу или сугроб. Если таковых рядом нет, падайте на землю и катайтесь, пока не собьете пламя.
- Не пытайтесь снимать одежду с обожженных участков тела до обращения к врачу.

## **Помощь при ожогах**

- Первым делом подставьте обожженное место под струю холодной воды.
- Когда боль утихнет, наложите чистую сухую повязку. Ни в коем случае не смазывайте ожог ни жиром, ни спиртом, ни маслом, ни кремом.
- До приезда врача дайте пострадавшему любое обезболивающее средство, напоите теплым чаем и укройте потеплее.
- При шоке срочно дайте 20 капель настойки валерианы. При серьезных ожогах главная помощь пострадавшему- завернуть его в чистую ткань и отправить в травмпункт.