Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
«Геронтологический центр»

# БЕЗОПАСНОСТЬ НАЧИНАЕТСЯ ДОМА

## СБОРНИК ПРАКТИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО ОРГАНИЗАЦИИ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ



# Содержание


| | |
|---|---|
| Введение | 3 стр. |
| 1. Пищевая безопасность | 4 стр. |
| 2. Лекарственная безопасность | 7 стр. |
| 3. Профилактика мошенничества | 10 стр. |
| 4. Пожарная безопасность | 13 стр. |
| 5. Электробезопасность | 17 стр. |
| 6. Антитеррористическая безопасность | 21 стр. |
| 7. Профилактика падений и травматизма | 26 стр. |
| 8. Действия при возникновении опасных и чрезвычайных ситуаций | 30 стр. |
| Заключение | 33 стр. |

# ВВЕДЕНИЕ

Предлагаем Сборник практических рекомендаций по организации безопасности жизнедеятельности и профилактике виктимного поведения граждан пожилого возраста. Сборник включает в себя основные тезисы (правила), которые ознакомят и (или) напомнят пожилым людям о возможных опасностях, которые могут возникнуть в современной повседневной жизни, помогут предотвратить несчастные случаи, защититься от мошеннических действий, организовать свое пространство и соблюдать правила поведения в повседневной жизни, а также в опасных и чрезвычайных ситуациях.

Люди пожилого возраста зачастую пренебрегают или просто забывают о простых мерах безопасности. Именно данная категория граждан очень часто становится жертвами несчастных случаев в быту, а также жертвами действий преступников, цинично пользующихся доверчивостью лиц данной категории. Лучший способ повысить личную безопасность и безопасность окружающих – это не создавать экстремальные ситуации, а в случае их возникновения (независимо от причин) эффективно им противодействовать, уметь оказать помощь себе и другим.

**Цель:** повышение качества жизни пожилых людей путем информирования в вопросах безопасного поведения в повседневной жизни, а также в незнакомых и опасных ситуациях.

**Задачи:**

1. Ознакомить с видами опасностей, угрожающих человеку в современной повседневной жизни, действиями в опасных и чрезвычайных ситуациях социального и техногенного характера;
2. Развивать способности анализировать ситуации, принимать безопасные решения в быту и других нестандартных ситуациях.
3. Формировать способности выбора морально-психологических установок в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций.
4. Формировать уважительное, ответственное отношение к собственной безопасности и безопасности окружающих людей.

**Целевая группа:** граждане пожилого возраста.

**Сборник включает направления:**

1. Пищевая безопасность.
2. Лекарственная безопасность.
3. Профилактика мошенничества.
4. Пожарная безопасность.
5. Электробезопасность.
6. Антитеррористическая безопасность.
7. Профилактика падений и травматизма.
8. Действия при возникновении опасных и чрезвычайных ситуаций.

# 1. ПИЩЕВАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Одним из главных условий поддержания здоровья и безопасности пожилых людей на должном уровне является употребление в пищу безопасных и качественных продуктов. Каждый человек заинтересован, чтобы его рацион был полноценным и разнообразным, и в этом смысле выбор экологически чистых продуктов является одной из составляющих концепции здоровой, благоприятной жизни.

Для пожилых людей в целях безопасности особенно важно придерживаться общих принципов здорового питания, а во время покупок в магазине выбирать продукцию с не истекшим сроком годности.

## КАК ВЫБРАТЬ БЕЗОПАСНЫЕ ПРОДУКТЫ?

**ОЦЕНИТЕ ТОВАР:** цвет, запах, консистенцию, упаковку, проверьте маркировку, дату изготовления, срок годности



**ТЕМПЕРАТУРНЫЙ РЕЖИМ ХРАНЕНИЯ ПРОДУКТА,** указанный на упаковке, соответствует условиям хранения в магазине



**КАЧЕСТВЕННЫЙ ПРОДУКТ НА УПАКОВКЕ СОДЕРЖИТ ТАКУЮ ИНФОРМАЦИЮ:**

- наименование пищевого продукта;
- состав и количество (вес);
- дату изготовления и срок годности;
- условия хранения;
- наименование и место нахождения изготовителя;
- рекомендации по приготовлению продукта;
- информацию о пищевой ценности;
- информацию о наличии компонентов, полученных с применением ГМО

**ПРОВЕРЬТЕ НАЛИЧИЕ СЕРТИФИКАТОВ** на товар

**ПРИ НАЛИЧИИ ПИЩЕВОЙ ДОБАВКИ В СОСТАВЕ ПРОДУКЦИИ** указывается ее функциональное назначение и наименование (регулятор кислотности, стабилизатор, эмульгатор, и т. д.)

# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Старайтесь питаться разнообразно, регулярно и без спешки, кратность приема пищи – 4-5 раз в умеренных объемах.

Рекомендуется избегать переедания и соблюдать режим питания.

## ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ:

### I ГРУППА – ХЛЕБ, ЗЕРНОВЫЕ И КАРТОФЕЛЬ



- зероновые обеспечивают организм энергией, входят в состав гормонов, ферментов, содержат белок, пищевые волокна, витамины, минеральные вещества;
- способствуют нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта, повышают защитные силы и энергетический потенциал организма;

### II ГРУППА – ОВОЩИ



- овощи имееют низкую калорийность, способствует улучшению работы желудочно-кишечного тракта, иммунной системы,
- улучшают обмен веществ, способствуют выведению из организма жиров, токсических веществ, снижению уровня холестирина;
- помогают снижению риска развития ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета 2 типа, остеопороза, некоторых видов онкологических заболеваний, являются важным источником многих полезных веществ;

### III ГРУППА – ФРУКТЫ



- содержат пищевые и биологически активные вещества, необходимые для поддержания здоровья и снижающие риск развития некторых хронических заболеваний: сахарного диабета 2 типа, сердечно-сосудистых, некоторых онкологических заболеваний, мочекаменной болезни и остеопороза;
- способствуют уменьшению калорийности рациона, не содержат холестерин;

## IV ГРУППА – МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



- способствуют укреплению костей и зубов, улучшению состояния кожи, ногтей, волос, поддержанию нормального уровня артериального давления, кишечной моторики и состава микрофлоры, уменьшению риска остеопороза;
- содержат кальций, фосфор, калий, витамины а, d, группы и белок - на 20 %;

## V ГРУППА – БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ



- мясо, курица, рыба, яйца, сухие бобы, фасоль, орехи, семечки. Богаты полноценным белком, содержат витамины группы В, витамин Е, железо, цинк и магний;
- мясные продукты и морепродукты способствуют повышению защитных сил и энергетического потенциала организма, снижению риска развития анемии и йододефицитных состояний;

## VI ГРУППА – ЭТО ЖИРЫ, РАСТИТЕЛЬНЫЕ И СЛИВОЧНЫЕ МАСЛА, МАРГАРИН, КУЛИНАРНЫЕ ЖИРЫ



- эти продукты следует использовать в ограниченных количествах и не часто, они содержат много калорий, но в них практически нет витаминов и минеральных веществ;

## VII ГРУППА – ЭТО ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС




- активизирует обменные процессы в организме, обладает противосклеротическим действием;
- включают в схему лечения многих заболеваний, которые развиваются в том числе из-за недостаточной сопротивляемости организма. Профилактика хронических заболеваний пожилых людей и преждевременного старения должны осуществляться только под контролем врача и в соответствии с его рекомендациями.

# 2. ЛЕКАРСТВЕННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Лекарства – это химические вещества, или изготовленные из них препараты, которые применяют внутрь или наружно. Многие уверены в безопасности препаратов, отпускаемых без рецепта врача. Это не всегда так, ведь пожилые граждане принимают 5-6 видов лекарств одновременно. Безопасность пожилых людей во многом зависит от сочетаемости медикаментов.

Если препарат принимался ранее, и с организмом всё было в порядке, то вероятность непредвиденной реакции крайне низка. Но, если речь идёт о новом препарате, то безопасность пожилых людей зависит от того, насколько верно подобрано лекарственное средство.

## !! ФАКТОРЫ РИСКА !!

| | | | |
|---|---|---|---|
| ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ БЕЗ НАЗНАЧЕНИЯ ВРАЧА | ПРИОБРЕТЕНИЕ ЛЕКАРСТВ В НЕПРОВЕРЕННЫХ МЕСТАХ, ИЛИ С РУК | ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРЕПАРАТОВ С ИСТЕКШИМ СРОКОМ ГОДНОСТИ | НЕСОБЛЮДЕНИЕ ДОЗИРОВКИ ПРЕПАРАТОВ, ЛЕКАРСТВЕННАЯ АЛЛЕРГИЯ |

Не стоит думать, что продающиеся без рецепта лекарства абсолютно безопасны. Любой медикамент требует строгого соблюдения дозировки и приема только по предписанию лечащего врача.

## ИЗБЕЖАТЬ НЕПОПРАВИМЫХ ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ ПОМОГУТ ПРАВИЛА ПРИЕМА МЕДИЦИНСКИХ ПРЕПАРАТОВ

- строго соблюдать инструкции;
- не допускать самолечения;
- доводить лечение до конца;
- соблюдать рекомендуемую дозировку;
- принимать лекарства через равномерные промежутки времени;
- обязательно запивать лекарства водой;
- при назначении нескольких препаратов принимать их раздельно;

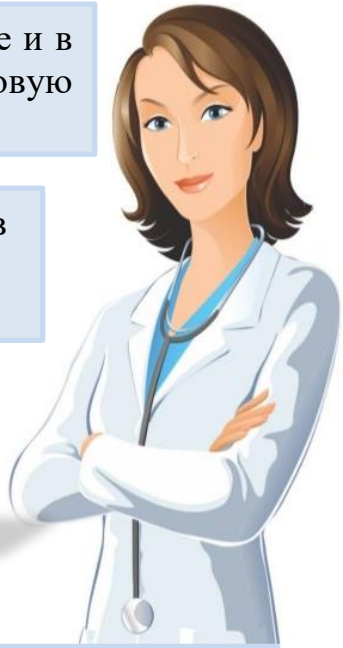
Все антибиотики, антигистаминные и снотворные лекарственные препараты нужно принимать строго по предписанию лечащего врача!

ВАЖНО!! ПРОСРОЧЕННЫЕ И ФАЛЬСИФИЦИРОВАННЫЕ ПРЕПАРАТЫ ПРИЧИНЯЮТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ И НЕ ЛЕЧАТ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ДЛЯ КОТОРЫХ ПРЕДНАЗНАЧЕНЫ!!

# ПРИЗНАКИ КАЧЕСТВЕННЫХ ЛЕКАРСТВ:



все таблетки на блистере и в упаковке имеют одинаковую форму, размер, цвет



у продавца имеется сертификат на лекарственное средство, либо декларация о соответствии

лекарство приобретено в стационарных аптеках и аптечных пунктах

хорошее качество упаковки, ее внешнего вида, отсутствие орфографических ошибок в названии, инструкции



наличие штрих-кода, данных завода-изготовителя, регистрационного номера, срока годности, даты выпуска

## КАК ПРАВИЛЬНО ХРАНИТЬ ЛЕКАРСТВА?

- если вы принимаете лекарства постоянно, закупите их впрок и храните дома согласно рекомендациям;

- место для хранения лекарств должно быть удалено от окон, батарей отопления, сквозняков. Пребывание на свету, в условиях повышенной температуры и влажности, быстро изменяет лечебные свойства препаратов, сокращает срок их годности, это приводит к утрате лечебного действия, делает лекарства токсичными;

- шкафчик для лекарств нельзя помещать в ванной комнате, туалете и в неотапливаемом помещении – препараты крайне чувствительны к перепадам температур, лекарства, перезимовавшие в неотапливаемом помещении, следует выбросить, даже если их срок хранения не окончился.

**ВАЖНО!! ИЗМЕНЕНИЕ ЦВЕТА И ЗАПАХА, ПОЯВЛЕНИЕ ПЯТЕН И ТОЧЕК, ТРЕЩИН (ДЛЯ ТАБЛЕТОК), МУТИ ИЛИ ВЫПАДЕНИЕ ОСАДКА В ВИДЕ ХЛОПЬЕВ (ДЛЯ ЖИДКОСТЕЙ), РАССЛОЕНИЕ, ПОЯВЛЕНИЕ ПРОГОРКЛОГО ЗАПАХА (ДЛЯ МАЗЕЙ) – ПРИЗНАКИ ПОРЧИ ЛЕКАРСТВ**
**ЕСЛИ ОНИ ПОЯВИЛИСЬ – ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕНО!!**

## НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ ВСЮ ИНФОРМАЦИЮ О КАЖДОМ ПРИНИМАЕМОМ ЛЕКАРСТВЕННОМ ПРЕПАРАТЕ (УТОЧНИТЬ У ЛЕЧАЩЕГО ВРАЧА, ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ - ЗАПИСАТЬ)

- название препарата
- по какому поводу вы его принимаете
- как следует принимать препарат (доза, время, кратность и длительность приема, влияние приема пищи)
- каковы наиболее частые и серьезные побочные эффекты препарата
- что следует делать, если возникнут проблемы, связанные с приемом препарата
- что следует делать, если пропущен очередной прием препарата

Возраст, безусловно, влияет на работу всех органов и систем организма. У пожилых людей часто наблюдается замедление метаболизма, и необходимо более продолжительное время, чтобы начала действовать показанная терапия. Но регулярный прием одних и тех же лекарств ведет к привыканию, а далее по цепочке: увеличение доз, интоксикация, госпитализация.

**ВАЖНО!!** Обсуждайте прием лекарств и пищевых добавок при каждом посещении врача, информируйте его обо всех препаратах, которые Вы принимаете, включая безрецептурные препараты, пищевые добавки и растительные лекарственные препараты.
Сообщайте обо всех случаях аллергии, которые отмечались у Вас в прошлом, и обо всех проблемах, которые возникли после начала приема нового лекарства. Это нужно для подтверждения дальнейшего приема лекарств, или их отмены.

Регулярный пересмотр принимаемых медикаментов с врачом может помочь избежать взаимодействия между лекарственными средствами, снизить риск возникновения побочных эффектов и сократить затраты на лечение.

# 3. ПРОФИЛАКТИКА МОШЕННИЧЕСТВА

В настоящее время, будучи социально уязвимой категорией населения, граждане пожилого возраста легко становятся жертвами мошенников.

**НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ СПОСОБЫ МОШЕННИЧЕСТВА В ОТНОШЕНИИ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА:**

| | |
|---|---|
| визит домой под видом представителей государственных организаций (пенсионный фонд, социальная или коммунальная служба) | телефонные звонки с заведомо ложной информацией, смс-рассылки или электронные письма с сообщениями о выигрыше |

**ЧТОБЫ НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ МОШЕННИКОВ, СЛЕДУЙТЕ ЭТИМ СОВЕТАМ:**

**ЧТО СЛУЧИЛОСЬ?** → **ЧТО ДЕЛАТЬ?**

К вам пришли представители государственной организации и предлагают помощь, обмен денег, или какие-либо льготные услуги

**НЕ ОТКРЫВАЙТЕ ДВЕРИ НЕЗНАКОМЫМ ЛЮДЯМ!**
- сотрудники государственной организации приходят только по заявке, сделанной Вами, после предварительного извещения;
- свяжитесь с той службой, работником которой представился пришедший сотрудник;
- если информация подтвердилась, проверьте удостоверение пришедшего;
- если информация сотруднике не подтвердилась, и он настаивает, чтобы ему открыли дверь, вызывайте полицию;
- не соглашайтесь на обмен денег на дому!

Эта процедура проводится только в отделениях банков, и только на законодательном уровне с официальными объявлениями в СМИ

**ЧТО СЛУЧИЛОСЬ?** → **ЧТО ДЕЛАТЬ?**

К вам пришли незнакомцы и предлагают купить лекарства, пищевые добавки с большой скидкой

**НЕ ОТКРЫВАЙТЕ ДВЕРИ НЕЗНАКОМЫМ ЛЮДЯМ!** настоящие лекарства и пищевые добавки (БАДы) можно купить только в аптеке после консультации врача

**ЧТО СЛУЧИЛОСЬ?**

Вам на телефон пришло сообщение о крупном выигрыше, для получения выигрыша просят перевести определенную сумму для уплаты налога

**ЧТО ДЕЛАТЬ?**

**НЕ ДОВЕРЯЙТЕ СООБЩЕНИЯМ О ВЫИГРЫШАХ!**

Не сообщайте посторонним людям данные своей банковской карты. Не переводите и не передавайте никому по указанию незнакомых вам лиц денежные средства. Немедленно сообщите о случившемся в полицию. Не дайте себя обмануть – не отвечайте на подобного рода сообщения, заблокируйте номер телефона, с которого они приходят




## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА ПРИ РАБОТЕ В ГЛОБАЛЬНОЙ КОМПЬЮТЕРНОЙ СЕТИ



### 1. НЕ ДОВЕРЯЙТЕ КАЖДОМУ ПИСЬМУ, КОТОРОЕ ВЫ ПОЛУЧИЛИ:

- некоторые киберпреступники могут выдавать себя за другого человека, чтобы получить и украсть вашу персональную информацию;
- не нажимайте на ссылки, которые вы получили от неизвестных людей;
- никогда не предоставляйте вашу персональную информацию непроверенным сайтам.

### 2. БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ С ЗАГРУЗКОЙ ВЛОЖЕНИЙ:

- никогда не открывайте письма и не скачивайте фотографии от незнакомых людей;
- если пришло подозрительное письмо, но оно от друга, перед тем как открывать такое вложение, уточните, действительно ли друг отправлял вам письмо.

### 3. ИСПОЛЬЗУЙТЕ РАЗЛИЧНЫЕ ПАРОЛИ И РЕГУЛЯРНО МЕНЯЙТЕ ИХ

- надежный пароль должен сочетать в себе буквы, цифры и символы;
- никогда не используйте одинаковый пароль для всех ваших аккаунтов, регулярно меняйте ваши пароли;
- не отправляйте ваш пароль другим людям и не оставляйте его записанным где-либо.

**5. ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ НАЗОЙЛИВОЙ РЕКЛАМЫ -** установите соответствующий сервис, блокирующий рекламу, например, ADBLOCK.



**6. УСТАНОВИТЕ АНТИВИРУС НА ВСЕ ВАШИ УСТРОЙСТВА -** антивирус поможет вам обеспечить безопасность при совершении онлайн-покупок и позволит не беспокоиться при просмотре веб-сайтов.

**7. УДАЛЯЙТЕ СЛЕДЫ ВАШЕГО ПРЕБЫВАНИЯ,** если работали на чужом компьютере – при входе в персональный почтовый аккаунт на чужом компьютере после работы удаляйте всю историю просмотра сайтов.




**8. ПРОЯВЛЯЙТЕ ОСТОРОЖНОСТЬ В ОБЩЕСТВЕННЫХ WI-FI ЗОНАХ,** не осуществляйте банковские транзакции при подключении к общественному WI-FI!

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОБЛЮДЕНИЮ МЕР ИНФОРМАЦИОННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОБРАЩЕНИИ С БАНКОВСКИМИ ПЛАТЕЖНЫМИ КАРТАМИ:



- храните в тайне сведения с карточки (cvv(cvc) номер на карте (трехзначный номер на оборотной стороне);
- прикрывайте ладонью клавиатуру при вводе пин-кода;
- оформите отдельную карту для онлайн-покупок, выезда за границу и не храните на ней большие суммы. Для карты, используемой в РФ, ограничьте возможность ее использования за пределами РФ;
- установите лимиты на максимальные суммы операций, подключите смс-оповещение о проведении операций по карте;
- вводите «логин» и «пароль» к системе «интернет-банк» только на официальном сайте или в мобильном приложении банка;
- в случае утери (кражи) карты, незамедлительно по телефону обратитесь в банк для ее блокирования.

# 4. ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Люди преклонного возраста наиболее беззащитны перед коварством огня. У многих с возрастом ухудшается здоровье, физическое состояние, зрение, память, внимательность. Уровень риска гибели или травмирования при пожаре среди пожилых граждан значительно выше среднестатистического.

## В ЧЕМ ЖЕ ПРИЧИНЫ?

Пожилые люди не так быстро, как молодежь, реагируют в случае непредвиденной опасности

Граждане пожилого возраста могут быть под воздействием лекарств

У пожилых людей может быть ограничение подвижности

## ЧТОБЫ ОБЕСПЕЧИТЬ БЕЗОПАСНОСТЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ, РАССМОТРИМ СИТУАЦИИ, ГДЕ МОЖЕТ БЫТЬ ОПАСНО:



**КУХНЯ**

- не оставляйте готовящуюся еду без присмотра;
- следите за тем, чтобы на всех переключателях бытовой техники хорошо читались метки «выкл.» или «0». Если метки стерлись, восстановите их краской;
- если масло загорелось на сковороде, закройте ее крышкой. Нельзя заливать его водой – горящее масло разлетится по всей кухне и начнется пожар;
- нельзя переносить горящую сковороду в мойку;
- **для тушения очагов горения на кухне можно использовать любое моющее средство, землю из цветочных горшков, мокрое полотенце, пищевую соду.**

- не готовьте пищу, если принято снотворное;
- не держите рядом с плитой полотенца, прихватки, бумажные пакеты и коробки, не сушите одежду над плитой;
- если у вас газовая плита, регулярно проверяйте ее состояние, неисправность горелок может привести к пожару или взрыву.

**ПЕЧИ. ЕСЛИ ВЫ ЖИВЕТЕ В ЧАСТНОМ ДОМЕ И У ВАС ПЕЧНОЕ ОТОПЛЕНИЕ:**

- следите за исправностью печи и дымохода, печные трубы должны быть оштукатурены и выбелены;
- своевременно производите ремонт и чистку дымохода от сажи;
- не оставляйте растопленную печь без присмотра, не топите с открытыми дверцами, не допускайте перегрева печи;
- не применяйте для растопки печей горючие жидкости;
- на полу перед дверкой должен лежать металлический лист.





**СВЕЧИ**

- при установке свечей и лампад примите меры, чтобы они не опрокинулись, помещайте в устойчивые подсвечники;
- не держите свечи рядом с легко воспламеняемыми предметами;
- тушите свечи, когда выходите из комнаты или собираетесь спать;
- не ставьте свечи на подоконники – занавески могут случайно накрыть их и загореться.

**ЭЛЕКТРООБОГРЕВАТЕЛИ И ЭЛЕКТРОПРИБОРЫ**

- пользуйтесь электрообогревателями только заводского производства;
- не пользуйтесь самодельными удлинителями;
- следите за исправностью шнуров и штепсельных разъемов удлинителей;
- не допускайте нагрева электропроводки и проводов, перегрузки электрической сети;





**СКЛАДИРОВАНИЕ СТАРЫХ И НЕНУЖНЫХ ВЕЩЕЙ**

- не храните дома старые ненужные вещи;
- регулярно освобождайте жилое помещение от старой мебели, одежды, книг и бумаг – их скопление может стать причиной возгорания;
- помните! завалы из старых вещей угрожают безопасности, и затрудняют эвакуацию.

**КУРЕНИЕ**

**ПОМНИТЕ! ЭТО ВРЕДНО ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!**

- если вы не можете бросить курить - соблюдайте правила курения, т.к. несоблюдение этих правил - одна из самых распространенных причин пожара;
- курить в постели, да и вообще в жилом помещении, очень опасно;
- всегда полностью тушите окурки и не ставьте пепельницу на край стола, диванные подлокотники



## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРОТИВОПОЖАРНЫЕ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ:

**ЕСЛИ ВЫ ЖИВЕТЕ В ЧАСТНОМ ДОМЕ**

- не разводите на приусадебном участке костры. Шлак, угли и золу из печи складируйте в определенном месте вдали от строений;
- подключенные к плите газовые баллоны объемом 12 л размещайте снаружи дома в несгораемом ящике не ближе 5 м от входа, не храните заправленные газовые баллоны в доме;
- содержите вентиляционные и дымовые каналы в исправном состоянии, при отсутствии тяги и при запахе газа вызывайте специалиста, проветрите помещение, не включайте эл.приборы;
- не пользуйтесь свечами и факелами в хозяйственных помещениях дома, отдайте предпочтение фонарю на
- извещатель пожарной сигнализации должен быть исправен и иметь громкий звуковой сигнал;



**ЕСЛИ ВЫ ЖИВЕТЕ В МНОГОКВАРТИРНОМ ДОМЕ**

- всегда храните под рукой, очки, слуховой аппарат, трость, ключи, телефон, чтобы при возникновении опасности позвонить и позвать на помощь;
- сообщите соседям, что Вы живете один, и Вам может потребоваться помощь при эвакуации в случае пожара;
- не загромождайте пути эвакуации предметами мебели, если Вы пользуетесь инвалидным креслом, позаботьтесь о том, чтобы на нем можно было беспрепятственно выехать наружу;
- всегда следите за тем, чтобы входные двери и окна беспрепятственно открывались, не подпирайте двери посторонними предметами.



**ВАЖНО!! Выходя из дома, придумайте и проговаривайте фразу: «Телевизор выключил, плиту выключил, дверь на балкон закрыл, телефон с собой».**

ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ ВОЗГОРАНИЯ НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО СООБЩАЙТЕ ОБ ЭТОМ В ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНУЮ СЛУЖБУ "01" ИЛИ СЛУЖБУ СПАСЕНИЯ ПО ТЕЛЕФОНУ "112".

Если Вы не можете встать, стучите в пол и стены всем, что попадется под руку. Попытайтесь доползти до дверей или окна. Закройте дыхательные пути тканью и ждите помощи, лежа на полу, - там больше воздуха.

Если вдруг пожар застал Вас в подъезде, стучитесь к ближайшим соседям, ни в коем случае не пользуйтесь лифтом. ПОМНИТЕ, ОТ ВАШИХ ДЕЙСТВИЙ МОЖЕТ ЗАВИСЕТЬ ВАША ЖИЗНЬ И ЖИЗНЬ БЛИЗКИХ ВАМ ЛЮДЕЙ!



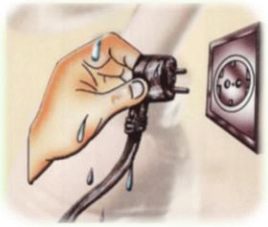
# 5. ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТЬ

Правилами обращения с электричеством почему-то многие пренебрегают, забывая о том, что безопасного электричества не бывает. Электротравматизм по своим последствиям наиболее опасен и чаще других травм приводит к тяжёлым, а иногда и к смертельным случаям.

Коварная особенность электроэнергии заключается в том, что она невидима, не имеет запаха, цвета, и обнаружить ее человек не может, так как для этого у него нет соответствующих органов чувств. Электрический ток поражает внезапно, когда человек оказывается включенным в цепь прохождения тока. Опасная ситуация возникает тогда, когда он, с одной стороны, касается неисправной изоляции или металлического предмета, оказавшегося случайно под напряжением, а с другой – земли, труб центрального отопления и других заземленных предметов.

## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ОБРАЩЕНИЯ С ЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ ЭНЕРГИЕЙ:

- соблюдайте порядок включения электроприбора в сеть: сначала подключите шнур к прибору, а затем к сети, отключение прибора производится в обратном порядке;



- не вставляйте штепсельную вилку в розетку мокрыми руками, когда моете холодильник, меняете лампочку или предохранитель, убедитесь в том, что они отключены от электропитания;




- держите электроприборы подальше от воды, если наливать воду во включенный электрочайник, может произойти короткое замыкание;

- не вынимайте вилку из розетки, потянув за шнур (он может оборваться и оголить провода, находящиеся под напряжением), не ремонтируйте вилки электроприборов с помощью изоленты, сразу позаботьтесь об их замене, если они вышли из строя;






- нельзя самостоятельно ремонтировать электропроводку и бытовые приборы, устанавливать звонки, выключатели и штепсельные розетки - это должен делать специалист-электрик;

✓ не касайтесь металлической части вилки, когда достаете ее из розетки, аккуратно вытащите вилку из розетки, держась за пластмассовую часть, второй рукой, при необходимости, придерживайте рамку розетки;

✓ держите электроприборы подальше от легковоспламеняющихся вещей и предметов, вещи могут загореться от сильно нагревшихся электроприборов;






✓ нельзя пользоваться выключателями, розетками, вилками, кнопками звонков с разбитыми крышками, а также бытовыми приборами с поврежденными обуглившимися шнурами, это очень опасно!

✓ не пользуйтесь электроутюгом, плиткой, чайником, паяльником без специальных негорючих подставок, не включайте в розетку более трех электроприборов;

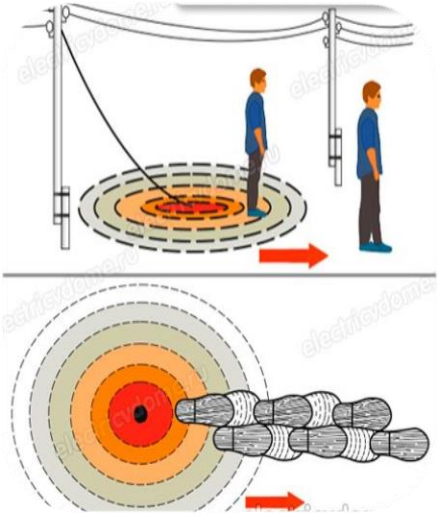



✓ уходя из дома, выключайте свет и электроприборы, электрическая энергия может стать причиной пожара;



✓ не пользуйтесь электроприборами в ванной комнате, в случае пожара ни в коем случае нельзя тушить электроприборы, находящиеся под напряжением, водой;

✓ большую опасность представляет оборванный провод линии электропередачи - не приближайтесь к нему ближе 8 метров (20 шагов), иначе можно попасть в зону «шагового напряжения». Если это произошло, нельзя отрывать подошвы от поверхности земли, передвигайтесь в сторону удаления от провода «гусиным шагом» – пятка шагающей ноги, не отрываясь от земли, приставляется к носку другой ноги;



✓ большую опасность также представляют провода воздушных линий передач, расположенные в кроне деревьев или кустарников. Не прикасайтесь к таким деревьям и не касайтесь их, особенно в сырую погоду! Многие полагают, что дерево - диэлектрик и не проводит ток, но, на листве дерева есть капли воды, а вода является проводником электричества. Также опасно удить рыбу под линиями электропередач - углепластиковые удилища проводят ток, который может возникнуть в случае касания проводов;






✓ если прикоснуться к проводу, на ладонях остаются электрические ожоги – их всегда два – места входа и выхода. Место ожога нужно охладить, наложить чистую тканевую повязку, при необходимости обратиться к врачу;

✓ при поражении электрическим током - устраните его источник, обеспечив при этом собственную безопасность, отключите электричество. Если человек прикоснулся к оголенному проводу, отодвиньте провод от пострадавшего неметаллической палкой, или обмотайте руку сухой тканью и оттащите пострадавшего за одежду. Если дыхание и пульс отсутствуют, сделайте искусственное дыхание и непрямой массаж сердца в соотношении 2 вдоха:30 нажатий на грудную клетку. Если дыхание есть, но нет сознания, переверните пострадавшего на бок и вызовите скорую помощь 03.





## ЕСЛИ В ДОМЕ ЕСТЬ КОМПЬЮТЕР:

- все питающие кабели и провода должны располагаться с задней стороны компьютера и периферийных устройств;
- запрещается производить какие-либо операции, связанные с подключением, отключением или перемещением компонентов компьютерной системы без предварительного отключения питания;
- компьютер не следует устанавливать вблизи электронагревательных приборов и систем отопления;
- недопустимо размещать на системном блоке, мониторе и периферийных устройствах посторонние предметы: книги, листы бумаги, салфетки, чехлы для защиты от пыли;
- запрещается внедрять посторонние предметы в эксплуатационные или вентиляционные отверстия компонентов компьютерной системы.

**ВАЖНО!! ИЗУЧИТЕ И ВЫПОЛНЯЙТЕ ПРАВИЛА ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТИ. САМОЕ ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО – ПОМНИТЬ, ЧТО БЕЗОПАСНОГО ЭЛЕКТРИЧЕСТВА НЕ БЫВАЕТ!**

# 6. АНТИТЕРРОРИСТИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Терроризм в настоящее время является одной из главных угроз безопасности человечества в современном мире. Поэтому проблемы, связанные с личной безопасностью, очень актуальны.

Очень важно правильно ориентироваться и действовать в экстремальных и чрезвычайных ситуациях, психологически быть готовым к самозащите, обращать внимание на подозрительных людей, предметы, сообщать о них сотрудникам правоохранительных органов.

## ОБЩИЕ ПРАВИЛА АНТИТЕРРОРИСТИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ:



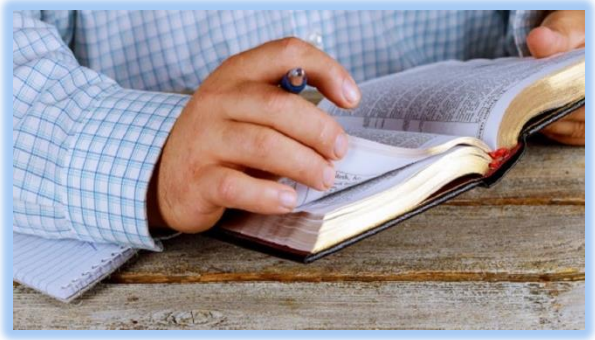
- проявляйте особую осторожность на многолюдных мероприятиях, в крупных торговых комплексах; всегда узнавайте, где находятся резервные выходы из помещения;
- обращайте внимание на подозрительных людей и предметы;





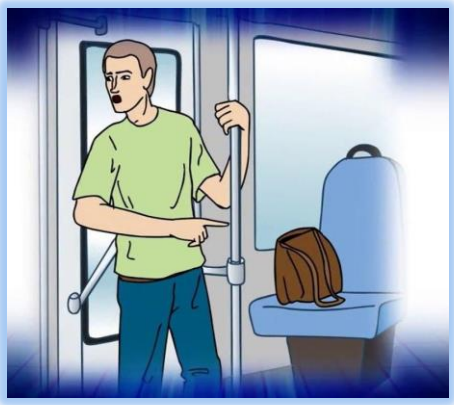
- никогда не принимайте от незнакомцев пакеты, сумки;
- не оставляйте свои вещи без присмотра – злоумышленник может подложить вам опасные предметы;
- обращайте внимание на прилегающую к вашему дому территорию, особенно на появление подозрительных лиц и автомобилей, разгрузку мешков или ящиков;





- чтобы не стать объектом нападения, не одевайтесь слишком броско, не носите много украшений, или одежду военного покроя и камуфляжных расцветок;
- не вступайте в религиозно-политические дискуссии, избегайте демонстративного чтения религиозной литературы;

## ДЕЙСТВИЯ ПРИ УГРОЗЕ СОВЕРШЕНИЯ ТЕРРОРИСТИЧЕСКОГО АКТА:



- в многолюдных местах всегда контролируйте ситуацию вокруг себя;
- при обнаружении посторонних предметов, не трогая их, сообщите администрации объекта, в службу безопасности, в полицию, не пытайтесь заглянуть внутрь подозрительного пакета, коробки;




- не подбирайте бесхозно лежащие вещи, как бы привлекательно они не выглядели, в них могут быть закамуфлированы взрывные устройства (телефоны, игрушки, банки из-под пива), не пинайте на улице предметы, лежащие на земле;
- если вдруг началась активизация сил безопасности и правоохранительных органов, не проявляйте любопытство, идите в противоположную сторону, но не бегом, чтобы вас не приняли за противника;
- при взрыве или начале стрельбы немедленно ложитесь на землю, лучше под прикрытие (бордюр, торговая палатка, машина), для большей безопасности накройте голову руками;

## ПОВЕДЕНИЕ В ТОЛПЕ:

террористы часто выбирают для атак места массового скопления граждан, помимо собственно поражающего фактора террористического акта, люди гибнут и получают травмы еще в результате давки, возникшей вследствие паники.



- избегайте толпы, если оказались в толпе, постарайтесь выбраться из нее;
- глубоко вдохните и разведите согнутые в локтях руки чуть в стороны, чтобы грудная клетка не была сдавлена;



- любыми способами старайтесь удержаться на ногах, двигаясь, поднимайте ноги как можно выше, ставьте ногу на полную стопу, не семените, не поднимайтесь на цыпочки;



- если давка приняла угрожающий характер, немедленно, не раздумывая, освободитесь от любой ноши, прежде всего от сумки на длинном ремне, галстука или шарфа;
- если вас сбили с ног, немедленно поднимайтесь, цепляясь или опираясь на бегущих людей;
- старайтесь хоть на мгновение встать на подошвы ног или на носки, обретя опору, «выныривайте», резко оттолкнувшись от земли ногами;

- при возникновении паники всегда старайтесь сохранять спокойствие и способность трезво оценивать ситуацию;







- если вы обнаружили неизвестный предмет в подъезде своего дома, опросите соседей, возможно, он принадлежит им, если владелец не установлен, немедленно сообщите о находке в ваше отделении полиции;
- не трогайте, не передвигайте, не вскрывайте обнаруженный предмет, зафиксируйте время его обнаружения, позвоните 02, дождитесь прибытия оперативно-следственной группы

**ЕСЛИ В ДОМЕ ОБЪЯВЛЕНА ЭВАКУАЦИЯ:**








- возьмите личные документы, деньги, ценности, необходимые вещи, воду;
- отключите электричество, перекройте воду, газ, закройте окна, закройте входную дверь на замок;
- двигайтесь безопасным кратчайшим путем к выходу, сохраняйте спокойствие.

## ЕСЛИ ВАС ЗАХВАТИЛИ В ЗАЛОЖНИКИ, ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ:



- возьмите себя в руки, успокойтесь, не паникуйте, разговаривайте спокойным голосом;
- подготовьтесь физически и морально к суровому испытанию;
- не выказывайте ненависть и пренебрежение к похитителям;
- с самого начала (особенно в первый час) выполняйте все указания похитителей;
- не привлекайте их внимание своим поведением;
- не оказывайте им активного сопротивления – это может усугубить ваше положение;
- не пытайтесь бежать, если нет полной уверенности в успехе побега;
- запомните как можно больше информации о террористах (количество, вооружение, как выглядят, особенности внешности, телосложения, акцента, тематика разговора, темперамент, манера поведения);
- сохраняйте умственную и физическую активность, помните, правоохранительные органы делают все, чтобы вас освободить;
- не пренебрегайте пищей - это поможет сохранить силы и здоровье;
- расположитесь подальше от окон и самих террористов, это необходимо для обеспечения вашей безопасности в случае штурма помещения, стрельбы снайперов на поражение преступников;
- при штурме здания ложитесь на пол лицом вниз, сложив руки на затылке.

**ВАЖНО!! К ТЕРРОРИСТИЧЕСКОМУ АКТУ НЕВОЗМОЖНО ПОДГОТОВИТЬСЯ ЗАРАНЕЕ, ПОЭТОМУ СЛЕДУЕТ БЫТЬ НАСТОРОЖЕ ВСЕГДА! БДИТЕЛЬНОСТЬ ДОЛЖНА БЫТЬ ПОСТОЯННОЙ И АКТИВНОЙ!**

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАС ПЫТАЮТСЯ ЗАВЕРБОВАТЬ? КАК РАБОТАЮТ ВЕРБОВЩИКИ?



Представители террористов при вербовке в основном используют социальные сети – это современный способ манипулирования человеческим сознанием. Во внимание берется анализ ваших переписок в сообществах на различную тематику. Для профессионалов не проблема найти слабое место в сознании человека. После этого вербовщики начинают активно контактировать, внушать новые мысли, учитывая при этом особенности человека, страхи и нужды:

- незнакомец в социальных сетях обещает помощь и счастливую жизнь при условии переезда на территорию, контролируемую запрещенной организацией;
- незнакомец в социальных сетях предлагает вам высокооплачиваемую работу в запрещенной организации;
- незнакомец в социальных сетях обещает решить все ваши проблемы разом, но при условии выполнения задания.

**ВАЖНО!! ЕСЛИ ВЫ СТОЛКНУЛИСЬ С ТАКОЙ СИТУАЦИЕЙ, НЕМЕДЛЕННО СООБЩИТЕ В ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫЕ ОРГАНЫ 02.**

## КТО СТАНОВИТСЯ ЖЕРТВАМИ ВЕРБОВКИ?

- люди, имеющие высокую степень внушаемости, а также чересчур наивные и доверчивые;
- люди, пребывающие в кризисном состоянии, или переживающие стресс;
- одинокие люди, испытывающие нужду во внимании и общении;
- необразованные люди, зависимые от вредных привычек, а также имеющие большие долги.

**БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!**
**НЕ ПОДВЕРГАЙТЕ ОПАСНОСТИ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!**

# 7. ПРОФИЛАКТИКА ПАДЕНИЙ И ТРАВМАТИЗМА



## ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ, НА КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ОТВЕТИТЬ ВСЕМ:

1. Падали ли вы в прошлом году?
2. Опасаетесь ли вы, что можете упасть?
3. Ощущаете ли вы неустойчивость при ходьбе?

Если вы ответили положительно хотя бы на один вопрос, и считаете, что у вас есть склонность к падениям вследствие нарушения функций опорно-двигательного аппарата, обратитесь к врачу и обсудите возможные причины падений и их профилактику.

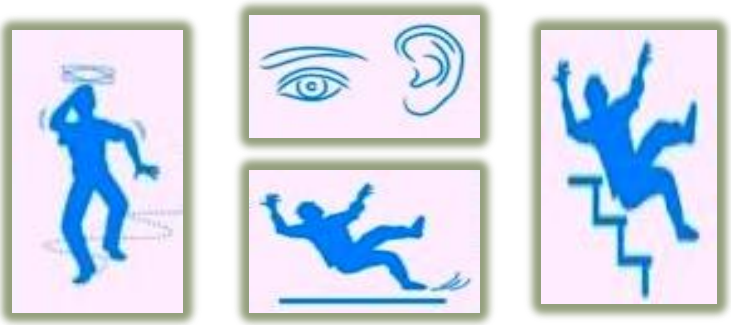
## ВСЕ ПРИЧИНЫ ПАДЕНИЙ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ МОЖНО РАЗДЕЛИТЬ НА ДВЕ БОЛЬШИЕ ГРУППЫ:

**ВНЕШНИЕ ПРИЧИНЫ,** связанные с неправильной организацией безопасного движения: неудобная обувь, плохие очки, отсутствие вспомогательных средств передвижения

**ВНУТРЕННИЕ ПРИЧИНЫ,** связанные с возрастными изменениями опорно-двигательного аппарата, органа зрения и сердечно-сосудистой системы

## ФАКТОРЫ РИСКА ПАДЕНИЙ:

**1.** Неустойчивая походка.
**2.** Плохое зрение и/или слух.
**3.** Небезопасное обустройство дома.
**4.** В зимнее время – снежные накаты на дороге, гололед, скользкие плиточные покрытия на тротуарах.





## ЧТОБЫ СНИЗИТЬ РИСК ПАДЕНИЯ И ТРАВМАТИЗМА, ВАЖНО ОБУСТРОИТЬ БЕЗОПАСНОЕ ПРОСТРАНСТВО:

### КОМНАТА

**1. ПРАВИЛО ВЫТЯНУТОЙ РУКИ** – все необходимое: стакан воды, телефон, пульт от телевизора, ходунки и другие предметы должны находиться в доступной близости;

**2. БОЛЬШЕ СВЕТА** – установите у изголовья кровати торшер, настольную лампу так, чтобы до них можно было дотянуться, в темное время суток необходим ночник.



**3. КОНТРОЛЬ ТОРМОЗНЫХ УСТРОЙСТВ** – инвалидное кресло, кровать на колесиках должны стоять на тормозе, когда не используются, чтобы опираясь на них, человек не упал.

**4. ХОДУНКИ И ТРОСТИ** должны быть подобраны по росту;

**5. ИСПОЛЬЗУЙТЕ УМНУЮ КРОВАТЬ** – у функциональной кровати поднять бортики, у обычной кровати сделать бортики из подушек и одеял, если высок риск падения, опустить кровать как можно ниже к полу, положить на пол у кровати матрас;

**6. НЕ ДОПУСКАТЬ НА ПОЛУ НАЛИЧИЕ ПОСТОРОННИХ ПРЕДМЕТОВ:** проводов, шнуров от электронных приборов (зарядное устройство телефона, ноутбука).



**ВАЖНО!! ПРИ ПОДЪЕМЕ С КРОВАТИ НЕ ТОРОПИТЕСЬ!**
**ОБЯЗАТЕЛЬНО НЕМНОГО ПОСИДИТЕ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВСТАТЬ**

## ОДЕЖДА



**1. ПРИ ПОКУПКЕ ОДЕЖДЫ** обратите внимание на длину штанин и рукавов, чтобы не запнуться при движении, узкая одежда может стеснять движения, широкая – сползать, и быть неудобной.

**2. ОБУВЬ ВЫБИРАЙТЕ СТРОГО ПО РАЗМЕРУ,** чтобы она фиксировала стопу, была удобной, без скользящей подошвы, с закрытыми мысками, с низким каблуком и задником.

**ВАЖНО!! НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТАПОЧКИ БЕЗ ЗАДНИКА!**
**ХОДУНКИ И ТРОСТИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПОДОБРАНЫ ПО РОСТУ!**

## ВАННАЯ И ТУАЛЕТНАЯ КОМНАТЫ

**ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПОРУЧНИ** в ванной и туалетной комнатах, чтобы у вас была возможность поддерживать равновесие, опираясь на них руками. Если вы просыпаетесь ночью, во избежание падений, на пути следования к туалету и ванной не должно быть проводов, ковриков, лишних предметов, обуви, мисок для корма животных, сумок и других предметов.

## ПОРУЧНИ В ВАННОЙ И ТУАЛЕТНОЙ КОМНАТАХ:





### КОРИДОР

**НЕ РАССТАВЛЯЙТЕ ПРЕДМЕТЫ ВДОЛЬ СТЕН,** чтобы при внезапно возникшем головокружении, или нарушении равновесия, у вас была возможность прислониться к стене и идти, держась за нее.



### УБОРКА

**ПОСТОЯННО СЛЕДИТЕ ЗА ЧИСТОТОЙ И СУХОСТЬЮ ПОЛА.** Никогда не используйте полирующие средства для пола, поручней, ручек и мебели. Никогда не используйте поломанную и неустойчивую мебель.



**ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ТРАВМ, ПАДЕНИЙ, УВЕЧИЙ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ ВО МНОГОМ ЗАВИСИТ ОТ САМОГО ЧЕЛОВЕКА, ЕГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ПОВЕДЕНИЯ И ВНИМАНИЯ. В ЭТОЙ СВЯЗИ РЕКОМЕНДУЕТСЯ СДЕЛАТЬ:**



- позаботиться о безопасности своего дома. Уберите старые и ненужные предметы мебели, коробки, вещи, подберите с пола электропровода, оборудуйте туалетную и ванную комнату противоскользящими ковриками;
- не бойтесь просить о помощи, если вы падали раньше, обсудите ваш страх падений и случившийся факт падения с близкими, и лечащим врачом;
- в случае ухудшения самочувствия обсудите список принимаемых лекарств со своим врачом;
- ежегодно посещайте врача – окулиста, подберите для себя несколько пар очков для разных ситуаций;
- поддерживайте в жилом помещении оптимальный режим температуры – значительные перепады ухудшают кровоснабжение головного мозга, что приводит к нарушению координации движений;

- по возможности, будьте активны. Старайтесь, по силам, выполнять упражнения на тренировку баланса и поддержания мышечной силы. Прогулки и плавание также помогают сохранить бодрость и подвижность;
- избегайте вредных привычек, старайтесь питаться разнообразно и полноценно;





- в зимнее время старайтесь выходить на улицу в обуви с нескользкой подошвой, если привыкли ходить с тростью, не следует ее забывать;
- избегайте прогулок в темное время суток, а зимой – ограничьте выходы на улицу в сильные морозы;
- всегда следует рассчитывать свои силы и возможности организма. Какими бы ни были факторы, способствующие падениям, нужно их учитывать и использовать все средства, чтобы избежать падения.

# 8. ДЕЙСТВИЯ ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ОПАСНЫХ И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ

В чрезвычайных ситуациях, как в мирное, так и в военное время, эвакуация является необходимой мерой, единственным и надежным способом защиты.

**ЭВАКУАЦИЯ ПРОВОДИТСЯ В МАКСИМАЛЬНО СЖАТЫЕ СРОКИ ВСЕМИ ВИДАМИ ТРАНСПОРТА ЧЕРЕЗ СБОРНЫЕ ЭВАКУАЦИОННЫЕ ПУНКТЫ:**

| | |
|---|---|
| Рабочие, служащие и члены их семей эвакуируются администрациями предприятий и организаций | Эвакуация остального населения, проводится жилищными эксплуатационными организациями предприятий и организаций |

**ОБЪЯВЛЕНА ЭВАКУАЦИЯ. ЧТО ДЕЛАТЬ?**
**ЗАБЛАГОВРЕМЕННО УТОЧНИТЕ СЛЕДУЮЩУЮ ИНФОРМАЦИЮ:**

- ✓ Номер сборного пункта, его адрес, номер телефона
- ✓ Способ эвакуации к сборному пункту

**ВАЖНО!! ДАННАЯ ИНФОРМАЦИЯ, КАК ПРАВИЛО, РАЗМЕЩЕНА НА ОФИЦИАЛЬНОМ САЙТЕ ВАШЕГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Для оповещения населения об угрозе возникновения, или, при возникновении чрезвычайной ситуации, а также в военное время, при возникновении воздушной, химической или радиационной опасности в системе ГО и ЧС установлен единый сигнал: **«ВНИМАНИЕ ВСЕМ!»**



**ЗВУЧАТ СИРЕНЫ, ПРЕРЫВИСТЫЕ ПРОИЗВОДСТВЕННЫЕ ИЛИ ТРАНСПОРТНЫЕ ГУДКИ, ЧТО ДЕЛАТЬ?**

| | |
|---|---|
| Немедленно включите громкоговоритель, радиоприемник, переключите телевизор на канал местного вещания | Внимательно выслушайте экстренное сообщение органов гражданской обороны, в дальнейшем действуйте по их указанию |

## ДЕЙСТВИЯ ПО СИГНАЛУ ОПОВЕЩЕНИЯ:

| СИГНАЛ | СПОСОБ ПЕРЕДАЧИ | ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ |
|---|---|---|
| **«ВОЗДУШНАЯ ТРЕВОГА»** (подается при воздушной опасности) | Сигнал и рекомендации органа управления по делам ГО и ЧС передаются по радиоприемникам, телевидению | - отключить электроэнергию, газ, пар, воду, оборудование, закрыть окна;<br>- взять средства индивидуальной защиты, документы, одежду, запас продуктов, воды;<br>- пройти в закрепленное защитное сооружение |
| **«ОТБОЙ ВОЗДУШНОЙ ТРЕВОГИ»** (подается при миновании воздушной тревоги) | Для населения по радио, телевидению, звукоусилительными подвижными станциями передаются сообщения и рекомендации органа управления по делам ГО и ЧС | - возвратиться к местам работы и проживания;<br>- быть готовым к повторной воздушной тревоге;<br>- иметь при себе средства индивидуальной защиты |
| **«УГРОЗА ХИМИЧЕСКОГО ЗАРАЖЕНИЯ»** (подается при непосредственной угрозе химического заражения) | По радио и телевидению передаются сообщения и рекомендации органа управления по делам ГО и ЧС | - надеть противогазы, подготовить непромокаемые пленки, накидки, плащи, сапоги;<br>- загерметизировать помещения и не покидать их без разрешения;<br>- отключить вентиляцию, нагревательные приборы;<br>- загерметизировать продукты питания и запасы воды в закрытых емкостях;<br>- укрыться в защитном сооружении |
| **«УГРОЗА РАДИОАКТИВНОГО ЗАРАЖЕНИЯ»** | По радио и телевидению передаются сообщения и рекомендации органа управления по делам ГО и ЧС | - отключить вентиляцию и оборудование;<br>- привести в готовность средства индивидуальной защиты;<br>- обеспенчить герметизацию производственных и жилых помещений;<br>- загерметизировать продукты питания и запасы воды в закрытых емкостях;<br>- принять йодистый препарат;<br>- укрыться в защитном сооружении |

**РАСПЕЧАТАЙТЕ И ПОВЕСЬТЕ НА ВИДНОМ МЕСТЕ (ОКОЛО СТАЦИОНАРНОГО ТЕЛЕФОНА, ЕСЛИ ОН ЕСТЬ; НА КУХНЕ; ИЛИ ВОЗЛЕ ВХОДНОЙ ДВЕРИ) СПИСОК НУЖНЫХ ТЕЛЕФОНОВ:**

**СПИСОК НУЖНЫХ ТЕЛЕФОНОВ:**

1. **Скорая помощь: 03, с мобильного – 103.**
2. **Пожарная служба: 01, с мобильного – 101.**
3. **Полиция: 02, с мобильного – 102.**
4. **Общий телефон служб спасения – 112.**
5. **Регистратура в поликлинике**
6. **Участковый полиции**
7. **Социальная служба**
8. **Управляющая компания**
9. **Ваш контактный телефон**
10. **Кому еще можно позвонить в случае необходимости**



**ВАЖНО!! В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ ДЕЙСТВУЙТЕ БЕЗ ПАНИКИ И РЕШИТЕЛЬНО, ЭТО СПОСОБСТВУЕТ ВАШЕМУ СПАСЕНИЮ!**
**НЕ БЕЗДЕЙСТВУТЕ В ОЖИДАНИИ ПОМОЩИ – ДО ЕЕ ПРИХОДА ПОМОГИТЕ САМОМУ СЕБЕ И ДРУГИМ ЛЮДЯМ, ОКАЗАВШИМСЯ В БЕДЕ!**

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Знания по безопасной жизнедеятельности необходимы и актуальны сегодня, как никогда. Информационная база, заложенная в данном пособии, позволяет получить общее представление об уровнях и видах опасных ситуаций, которые могут угрожать пожилым гражданам в современной повседневной жизни.

Данный сборник посвящен основам безопасной жизнедеятельности пожилых людей и направлен на их защиту не только в быту, но и при возникновении чрезвычайных ситуаций.

Глубокое освоение изложенных в сборнике практических рекомендаций позволит пожилому человеку обеспечить безопасность принимаемых решений, а также поможет активно использовать защитные средства и мероприятия, ограничивая зоны действия и уровни негативных факторов, а значит, сделать жизнь каждого пожилого гражданина более предсказуемой и безопасной.