

Телефон пожарных и спасателей

**01**

Единый «телефон доверия» МЧС России **(495) 449-99-99**

Телефон «горячей линии» Центра экстренной психологической

помощи МЧС России: в Москве **(495) 626-37-07**

в Санкт-Петербурге **(812) 718-25-16**



[www.mchs.gov.ru](http://www.mchs.gov.ru)

## Добрые советы от МЧС

ДЛЯ СТИЛЬНЫХ ЖЕНЩИН И ПРОДВИНУТЫХ МУЖЧИН

(ЗИМА)



## ПЕРВИЧНЫЕ СРЕДСТВА ПОЖАРОТУШЕНИЯ

**Огнетушитель углекислотный** – предназначен для тушения горящих электроприборов



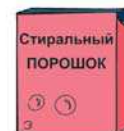
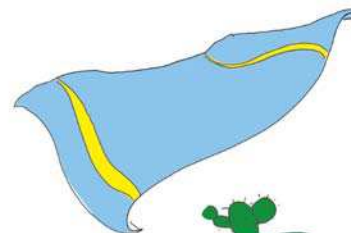
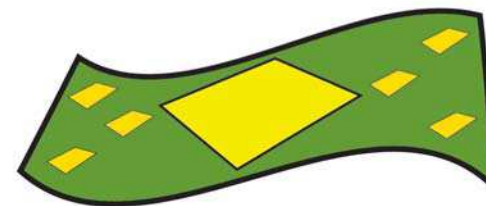
**Огнетушитель углекислотно-порошковый** – предназначен для тушения горящих электроприборов и других возгораний

**Огнетушитель аэрозольный** – предназначен для тушения горящих предметов и горючих жидкостей в небольшом объеме



## И СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ

**Попона** – плотное покрывало из шерсти или хлопка для тушения электроприборов и различных небольших возгораний. Может служить огнестойкой защитной накидкой при выходе из зоны пожара



**Подручные средства для тушения небольших возгораний** – вода, плотная ткань, земля из цветочных горшков, сода, стиральный порошок

**Изолирующий самоспасатель** – одноразовое средство индивидуальной защиты человека в непригодной для дыхания атмосфере при эвакуации из помещения во время пожара





Сообщите о пожаре по городскому телефону 01 или по мобильному – 112. Звонок с мобильного телефона – бесплатный. Попробуйте потушить пожар с помощью огнетушителя, воды, плотной ткани, земли из цветочных горшков, стирального порошка, соды. Горящие электроприборы необходимо обесточить!

**ВНИМАНИЕ!**

Горящие электрические приборы, включенные в сеть, водой тушить **НЕЛЬЗЯ!**

Если за 10 секунд пожар потушить не удалось, покиньте помещение. Закройте дверь, но не запирайте ее.

Не пользуйтесь лифтом. Спускайтесь по лестнице.

При задымлении прикрывайте рот и нос влажной тканью (шарфом, рукавом одежды, носовым платком).



Пригнитесь к полу.

Если вы отрезаны от выходов огнем, или выходы сильно задымлены, вернитесь в помещение.

По возможности запаситесь водой. Плотно закройте двери.

Мокрыми тряпками заткните дверные щели и вентиляционные отверстия. Полейте пол и двери водой, чтобы уменьшить температуру.

Откройте окна и привлекайте к себе внимание прохожих и пожарных. Не паникуйте и ждите помощи.

## ЗИМОЙ НА УЛИЦЕ



Во время снегопада при передвижении по улице держитесь подальше от домов.  
В оттепель снег и сосульки с крыши падают чаще!

Не входите в огражденные зоны.  
Под ногами лед? Надевайте обувь на нескользящей подошве.  
В гололед передвигайтесь небольшими шагами, ступая на всю подошву.

Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым или заостренным наконечником.

Если падения не избежать, падайте на бок, а не на спину.  
Старайтесь при падении не опираться на руку.



**Симптомы перелома:** боль, потеря способности шевелить конечностью, неестественное положение сломанной части, опухоль вокруг места перелома. При малейшем подозрении на перелом или вывих вызовите «Скорую помощь».  
Избегайте движений травмированной конечностью.  
При переломах позвоночника или ног перемещайте пострадавшего только в случае опасности для его жизни.  
Не спешите накладывать самодельные шины. Ждите приезда «Скорой помощи».

## ЧЕЛОВЕК ПРОВАЛИЛСЯ ПОД ЛЕД



Прочный лед – прозрачный, толщиной не менее 4–5 см. Лед молочного цвета вдвое слабее прозрачного. Лед всегда слабее вблизи полузатонувших предметов, свай, тростника и на участках с быстрым течением.

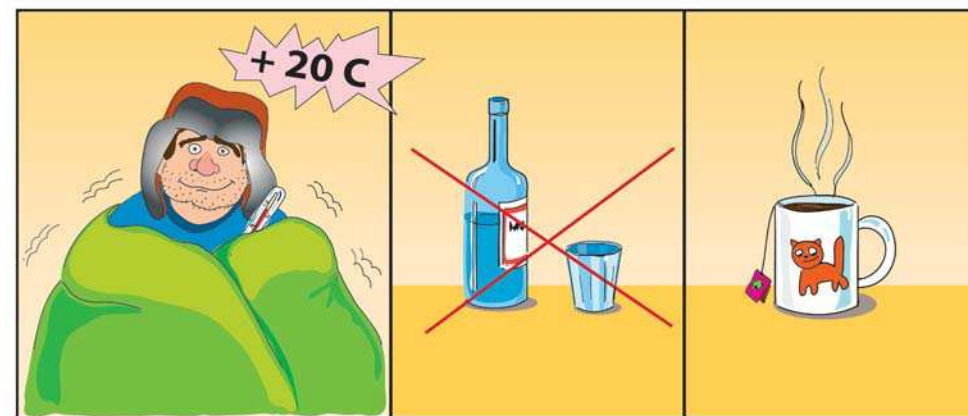
На лед выходить не рекомендуется, но если вы оказались на льду, передвигайтесь мелким скользящим шагом.

Если лед начал потрескивать, немедленно отойдите назад скользящим шагом, не отрывая ступней ото льда.  
Люди в группе должны идти по замерзшему водоему друг за другом на расстоянии не менее 3 метров.  
Для большей безопасности можно держать в руках или тянуть за собой шест, привязанный веревкой к поясу.  
Если вы провалились под лед, старайтесь без резких движений выбраться на поверхность. Наползайте грудью или накатывайтесь боком на край льда. Поочередно вытаскивайте на поверхность ноги. Широко их расставьте. Выбравшись, откатитесь или отползите от края полыньи.

Для спасения человека, провалившегося под лед, подползите к полынье. Лучше подложить под себя лыжи, доску, фанеру. Остановитесь за несколько метров от края. Бросьте утопающему связанные ремни, шарфы, веревки или протяните жердь, лыжу, доску.

### ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИИ:

Перенесите пострадавшего в помещение с комнатной температурой. Снимите или расстегните на нем одежду.  
Растирайте руками только туловище пострадавшего!  
Конечности, область паха и подмышки растирать нельзя!  
Дайте пострадавшему теплое, но не горячее питье.  
Ни в коем случае нельзя давать алкоголь!  
Помните: согревание должно идти медленно! Нельзя обкладывать человека горячими грелками, погружать в горячую ванну или под душ. Это может привести к нарушению сердечно-сосудистой деятельности и летальному исходу!



# ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ ЗИМНИЙ СПОРТ. ЛАВИНА



Горнолыжники и сноубордисты должны кататься только на оборудованных склонах.  
Следуйте рекомендациям спасателей.  
Туристы и альпинисты перед выходом на маршрут должны зарегистрироваться в местной поисково-спасательной службе.  
Рекомендуется иметь при себе индивидуальные радиомаяки. Их можно купить или взять в аренду.

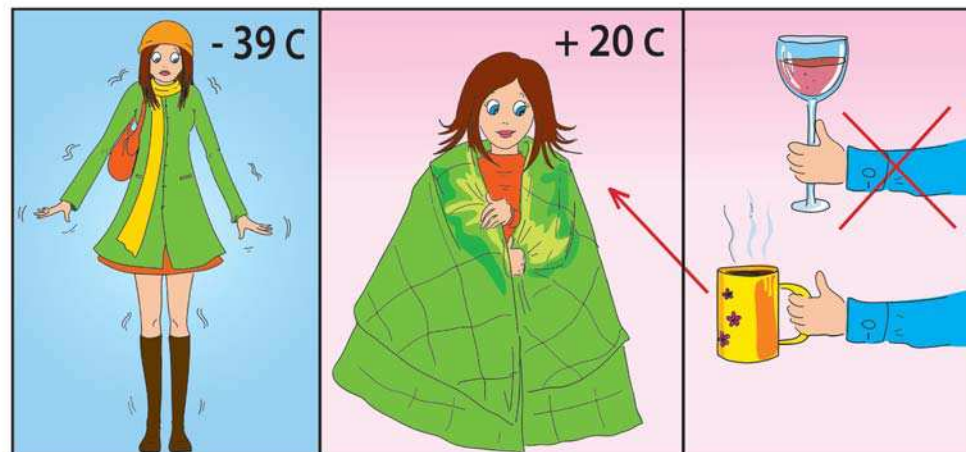
## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЛАВИННОЙ ОПАСНОСТИ

Сомнительный склон пересекайте по одному, не останавливаясь.  
Старайтесь двигаться по гребню хребта. Не выходите на выступ карниза.  
Если вы видите след сошедшей лавины, знайте – рядом может сойти такая же лавина.  
Если снег начинает двигаться вниз достаточно высоко над вами, немедленно переместитесь в сторону и закрепитесь в безопасном месте.

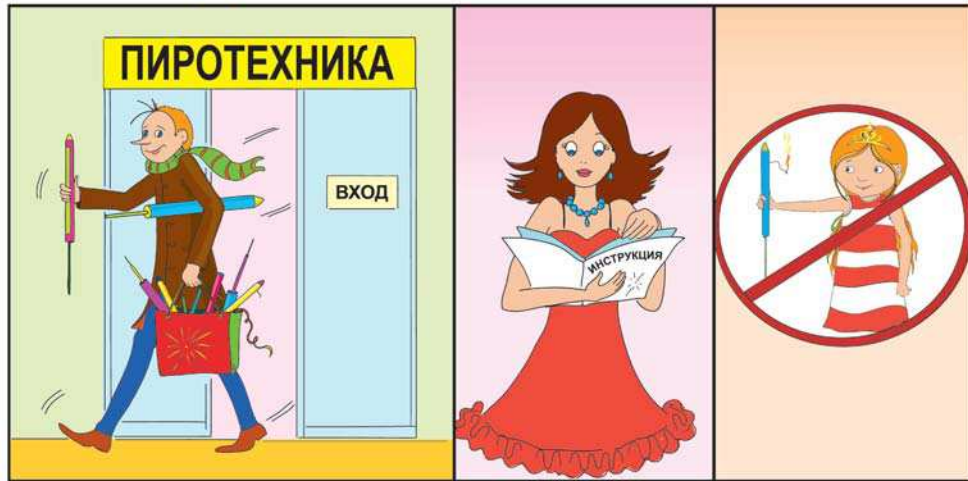
Попав в лавину в самом начале, любой ценой удерживайтесь на склоне: за деревом, за скальным выступом. Повернитесь спиной к лавине, воткните глубоко в снег палки, обопритесь на них, пригнитесь и попытайтесь пропустить снег вокруг себя.  
Если лавина все-таки настигла, закройте чем угодно нос и рот от снежной пыли. Попробуйте держаться как можно ближе к поверхности снега. Используйте навыки плавания, чтобы «вынырнуть» на поверхность.  
В момент торможения лавины старайтесь выбраться на поверхность или хотя бы приблизиться к ней.  
Если подняться не удастся, необходимо как можно дальше отгнать снег от лица, по возможности создать себе в снегу воздушную камеру и стараться разрушать ледяную корочку, образующуюся на ее внутренней поверхности.

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ

Перенесите пострадавшего в теплое помещение.  
Снимите или расстегните на нем одежду.  
Согревайте пострадавшего постепенно.  
Нельзя смазывать обмороженные участки тела мазями, кремом, маслом или салом, растирать их снегом.  
Наложите на обмороженные участки стерильные теплоизолирующие повязки, чтобы обеспечить постепенное согревание.  
Дайте пострадавшему теплое питье. Ни в коем случае нельзя давать алкоголь!  
Желательно показать пострадавшего врачу.



# ПРАЗДНИК БЕЗ НЕПРИЯТНОСТЕЙ

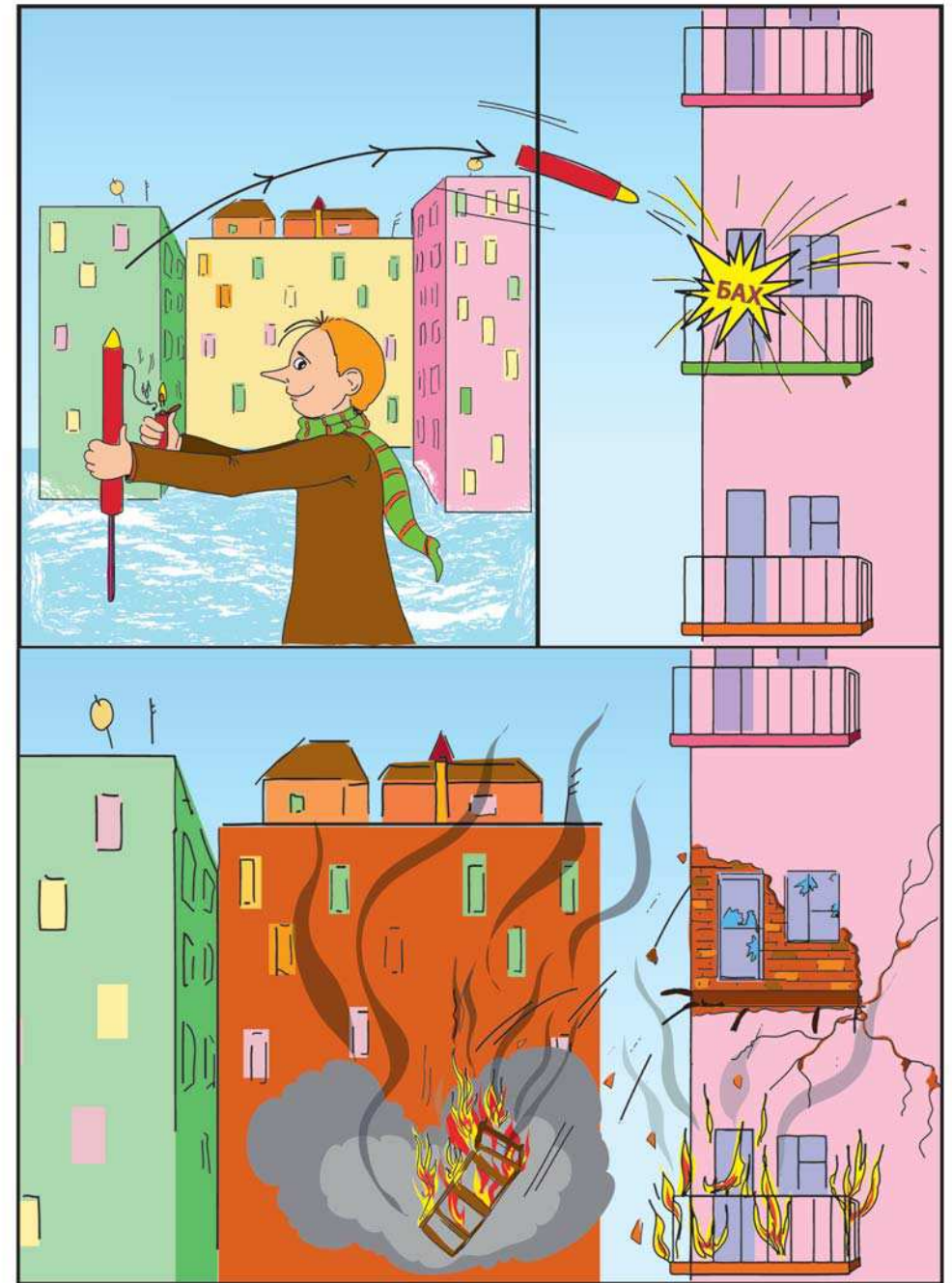


Покупайте пиротехнические изделия только в специализированных магазинах.

Перед запуском тщательно изучайте инструкцию.  
Никогда не давайте детям самим запускать петарды!  
Если пиротехническое изделие не сработало, ни в коем случае не наклоняйтесь над ним и не пытайтесь выяснить причину неисправности или поджечь фитиль еще раз!  
Если фитиль погас или прогорел, а фейерверк не начал действовать, следует выждать не менее 5 мин., чтобы удостовериться в неисправности.

Используйте фейерверки и петарды только на открытом воздухе!  
Не запускайте их в квартирах, во дворах-колодцах, вблизи домов и на небольших огороженных территориях.  
Никогда не держите горящую петарду в руках!  
Не бросайте горящие петарды, если поблизости есть люди и животные!

Не помещайте петарду в замкнутый объем: банку, ведро, бутылку!  
Если срок годности пиротехнических изделий истек, поместите их в воду на срок до двух суток, после чего утилизируйте.  
Категорически запрещается уничтожать пиротехнические изделия, сжигая их на кострах!





Не оставляйте зажженные свечи без присмотра.  
Будьте особо внимательны, если в доме есть дети и домашние животные.  
Не ставьте свечи вблизи легковоспламеняющихся предметов.  
Используйте устойчивые подсвечники, сделанные из негорючих материалов.  
Не используйте чайные свечи в алюминиевых поддонах без подсвечников.

Никогда не украшайте свечами новогоднюю елку! Это неизбежно приводит к пожару.  
Не используйте при украшении елки вату, бумажные гирлянды и другие изделия из горючих материалов. Электрические гирлянды покупайте только в специализированных магазинах.

Если елка все-таки загорелась, сразу же вызовите пожарных. Если елка украшена электрической гирляндой, обесточьте ее.  
При небольшом возгорании до приезда пожарных попытайтесь погасить огонь подручными средствами. (См. раздел «Пожар в доме»)

