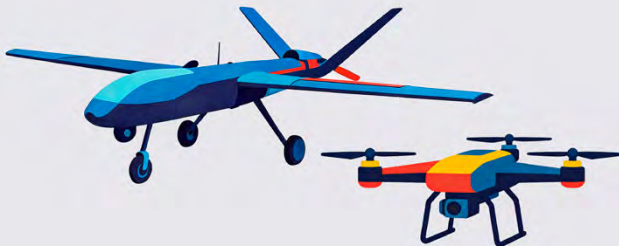




Муниципальное образование
ФИНЛЯНДСКИЙ ОКРУГ



ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ



ГРАЖДАНСКАЯ ОБОРОНА

ЭВАКУАЦИЯ НАСЕЛЕНИЯ

ВАЖНО ЗНАТЬ!



Адрес сборного эвакуационного пункта

ГДЕ УЗНАТЬ?

- Органы местного самоуправления
- Отделы и службы ЖКХ, ТСЖ, управляющие компании

СПОСОБЫ ЭВАКУАЦИИ



ПЕШИМ ПОРЯДКОМ

ЛИЧНЫМ ТРАНСПОРТОМ



АВТОМОБИЛЬНЫМ ТРАНСПОРТОМ

ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫМ ТРАНСПОРТОМ



ВОДНЫМ ТРАНСПОРТОМ

ВОЗДУШНЫМ ТРАНСПОРТОМ



ПРИ ЭВАКУАЦИИ СЛЕДУЕТ ВЗЯТЬ С СОБОЙ



ДОКУМЕНТЫ И ДЕНЬГИ



ОДЕЖДА

Нательное белье, одежда и обувь по сезону



РЕМОНТНЫЙ КОМПЛЕКТ

Нитки, иголки и пр.



ЗАПАС ЕДЫ И ВОДЫ



ПОСУДА ОДНОРАЗОВАЯ, НОЖ



ФОНАРИК И ЗАПАС БАТАРЕЕК



СВЕЧА, СПИЧКИ, ЗАЖИГАЛКА



СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ



СРЕДСТВА СВЯЗИ

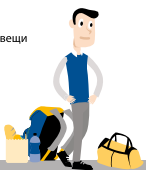


АПТЕЧКА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ ОБЪЯВЛЕНИИ ЭВАКУАЦИИ

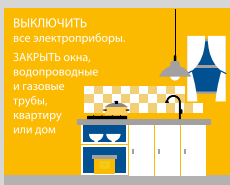
1

ВЗЯТЬ документы, необходимые вещи и продукты



2

ВЫКЛЮЧИТЬ все электроприборы, ЗАКРЫТЬ окна, водопроводные и газовые трубы, квартиру или дом



3

ПРИБЫТЬ на сборный эвакуационный пункт и зарегистрироваться, получить СИЗ (при организации выдачи)



4

УБЫТЬ в безопасный район указанным способом эвакуации



5

ПРИБЫТЬ на приемный эвакуационный пункт, получить ордер



6

УБЫТЬ в место временного проживания



ЗВУКОВОЙ СИГНАЛ «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!»

Сигнал **«Внимание всем!»** предназначен для того, чтобы привлечь внимание населения к прослушиванию экстренного речевого сообщения о случившемся, довести до населения экстренную информацию о возникающих опасностях, правилах безопасного поведения и порядке действий в различных ситуациях.

Предупредительный сигнал «Внимание всем!» звучит в течение 3–5 минут.

Услышав его, немедленно включите радио, телеприемник, проверьте SMS-сообщения и прослушайте экстренное сообщение ГУ МЧС РФ (Управления по делам ГО и ЧС города) о чрезвычайной ситуации и мерах по обеспечению собственной безопасности.

Действуйте в строгом соответствии с полученными сообщениями.

Если вы не полностью прослушали речевую информацию, то не спешите выключить радио или телевизор, информация будет повторена еще раз.

Помните, что в первую очередь необходимо взять с собой документы, деньги и по возможности запас еды и питьевой воды на сутки, запакованный в водонепроницаемую упаковку или пакет.

Проинформируйте соседей – возможно, они не слышали передаваемой информации. Пресекайте немедленно любые проявления паники и слухи.

Важно! При эвакуации действуйте без паники, организованно, помогите больным и пожилым соседям.

Прежде чем покинуть помещение, необходимо отключить свет, газ, воду, закрыть форточки и двери на замки.

К указанному времени направиться на указанный в сообщении сборный пункт для регистрации и эвакуации в безопасный район.

На период ликвидации последствий чрезвычайной ситуации радиотрансляционную сеть необходимо держать постоянно включенной.

ДЕЙСТВИЯ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

Чрезвычайная ситуация – это обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которое может повлечь или повлекло за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей природной среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей.

Обязанности населения в области гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций (ГО и ЧС)

1. Соблюдать законы и иные нормативно-правовые акты по ГО и ЧС.
2. Соблюдать меры безопасности в быту и повседневной трудовой деятельности, не допускать нарушений производственного и технологического регламентов.
3. Изучить основные способы защиты населения, территорий от ЧС, приемы оказания первой помощи пострадавшим, правила пользования коллективными и индивидуальными средствами защиты, спасения, совершенствовать свои знания и навыки в данной области.
4. Выполнять установленные правила поведения при угрозе и возникновении ЧС.
5. При необходимости и наличии навыков оказывать содействие в проведении аварийно-спасательных и других неотложных работ.

6. Знать сигналы оповещения ГО и уметь действовать при их подаче.
7. Активно содействовать выполнению мероприятий ГО и защиты от ЧС, проводимых под руководством комиссии по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций и обеспечению пожарной безопасности.

ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ ПОДАЧЕ СИГНАЛОВ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ

При подаче сигнала «Воздушная тревога» необходимо:

- отключить электроэнергию, газ, пар, воду, оборудование, закрыть окна;
- взять средства индивидуальной защиты, документы, одежду, запас продуктов, воды;
- перейти в закрепленное защитное сооружение.



При подаче сигнала

«Отбой воздушной тревоги» необходимо:

- возвратиться к местам работы и проживания;
- быть готовыми к повторному нападению противника;
- иметь при себе средства индивидуальной защиты.

При подаче сигнала «Радиационная опасность» необходимо:

- отключить вентиляцию и оборудование;
- привести в готовность средства индивидуальной защиты (СИЗ);
- обеспечить герметизацию производственных и жилых помещений;
- загерметизировать продукты и емкости с запасом воды;
- принять йодистый препарат;
- укрыться в защитном сооружении.

При подаче сигнала

«Химическая тревога»

необходимо:

- надеть противогазы, подготовить непромокаемые пленки, накидки, плащи, сапоги;
- загерметизировать помещения и не покидать их без разрешения;
- отключить вентиляцию, нагревательные приборы;
- загерметизировать продукты и запасы воды в закрытых емкостях;
- укрыться в защитном сооружении.



ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ В УСЛОВИЯХ РАДИОАКТИВНОГО ЗАГРЯЗНЕНИЯ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ ПРИ АВАРИЯХ НА АТОМНЫХ СТАНЦИЯХ

В помещении:

- Провести герметизацию окон, дверей и вентиляционных люков. Продукты питания завернуть в герметическую упаковку.
- Систематически контролировать радиационный фон.
- С началом радиационного загрязнения защитить органы дыхания простейшими средствами индивидуальной защиты.
- Ежедневно проводить влажную уборку, желательнее с применением моющих средств.
- Строго соблюдать правила личной гигиены.
- Воду употреблять только из проверенных источников. Продукты питания приобретать только в торговой сети.
- Пищу принимать только в закрытых помещениях. Перед едой тщательно мыть руки и полоскать рот 0,5 %-м раствором питьевой соды.

Вне помещения:

- При выходе из помещения обязательно использовать средства индивидуальной защиты (противогаз, респиратор, ватно-марлевую повязку, плащ, сапоги, головной убор и др.).
- Максимально ограничить время пребывания на открытой территории.
- При нахождении на местности не рекомендуется садиться на землю, курить, пить, есть, раздеваться и купаться в открытых водоемах.
- Перед входом в помещение обязательно вымыть обувь водой или тщательно обтереть мокрой тряпкой, верхнюю одежду и головной убор вытряхнуть и почистить влажной щеткой, снять и утилизировать простейшие средства индивидуальной защиты органов дыхания, помыть и просушить бумажными салфетками противогаз (респиратор), а использованные салфетки утилизировать.
- Очищенную одежду и обувь, противогаз (респиратор) оставить при входе в помещение в плотно закрывающемся шкафу.

Действия населения при чрезвычайных ситуациях, связанных с выбросом (разливом) аварийных химически опасных веществ

- Закройте окна, отключите электробытовые приборы и газ. Наденьте резиновые сапоги, плащ, возьмите документы, необходимые теплые вещи, запас непортящихся продуктов, оповестите соседей и быстро, но без паники, выходите из зоны возможного заражения перпендикулярно направлению ветра.
- Для защиты органов дыхания используйте противогаз, а при его отсутствии – ватно-марлевую повязку или подручные изделия из ткани, смоченные в воде, 2–5%-м растворе пищевой соды (для защиты от хлора), 2%-м растворе лимонной или уксусной кислоты (для защиты от аммиака).
- При невозможности покинуть зону заражения плотно закройте двери, окна, вентиляционные отверстия и дымоходы. Имеющиеся в них щели заклейте бумагой или скотчем. Окна закройте простынями, смоченными водой. Не укрывайтесь в подвалах и полуподвалах при авариях с хлором (он тяжелее воздуха в 2 раза). При авариях с аммиаком необходимо укрываться на нижних этажах зданий.

ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ В ЗОНЕ ХИМИЧЕСКОЙ ОПАСНОСТИ

В помещении:

- Перейти в комнату, находящуюся с подветренной стороны от очага химической опасности, или в ту часть помещения, где меньше сквозняков.
- Провести герметизацию помещения (плотно закрыть окна и двери, дымоходы, вентиляционные люки. Входные двери «зашторить», используя одеяла и любую плотную ткань; заклеить щели в окнах и стыках рам пленкой, лейкопластырем, скотчем, бумагой или запенить монтажной пеной, применить герметики).
- Использовать средства защиты органов дыхания: противогаз, респиратор, ватно-марлевую повязку или подручные средства, смоченные во-



дой (для защиты от хлора – 2%-м раствором питьевой соды, от аммиака – 2%-м раствором лимонной кислоты).

- Покидая помещение, отключить электроэнергию и газ, надеть средства индивидуальной защиты.
- При получении сигнала об окончании химической опасности:
 - открыть окна и двери, проветрить помещение;
 - снять, герметично упаковать и сдать на утилизацию использованные средства индивидуальной защиты.

Вне помещения:

- Защитить органы дыхания средствами индивидуальной защиты или подручными средствами, смоченными водой.
- Не поддаваться панике.
- Не находиться в пониженных участках местности. Не укрываться на первых этажах.

ЕСЛИ ПРИДЕТСЯ ЭВАКУИРОВАТЬСЯ

- Знать способ и конечный пункт эвакуации, сроки прибытия на сборный эвакуационный пункт и его адрес; получить средства индивидуальной защиты; убыть домой для оповещения и сбора неработающих членов семьи, эвакуирующихся вместе с вами.
- Собрать необходимые вещи: одежду, обувь (в т.ч. теплую), непортящиеся продукты питания на трое суток (хлеб, сухари, консервы, сахар, соль и др.), а также питьевую воду.
- Общий вес вещей не должен превышать 50 кг на одного человека, к чемодану или сумке прикрепите бирку с указанием фамилии, инициалов, адреса места жительства и конечного пункта эвакуации.
- Иметь при себе личные документы (паспорт, диплом, свидетельство о рождении и др. документы), деньги на питание в первые дни пребывания на пункте эвакуации.
- На неработающих членов семьи получить средства индивидуальной защиты на пункте выдачи по месту жительства; на одежду детей нашить метки с указанием фамилии, имени, адреса; перед уходом из дома закрыть форточки, окна, двери, отключить газ, электроприборы, перекрыть воду.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ В ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ

Базовые навыки первой помощи могут спасти жизнь:

- **Остановка кровотечения:** наложите давящую повязку или жгут с запиской, где указано точное время наложения.
- **Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца:** если пострадавший без сознания и не дышит, начните реанимацию (30 надавливаний на грудину + 2 вдоха, цикл повторять до прибытия помощи).
- **Ожоги:** охладите пораженный участок водой, наложите стерильную повязку.
- **Переломы:** иммобилизируйте конечность подручными средствами.
- **Отравление:** при отравлении химическими веществами – вынесите пострадавшего на свежий воздух, промойте кожу и глаза, вызовите скорую помощь.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА

В чрезвычайных ситуациях люди испытывают сильный стресс.

Чтобы помочь себе и другим:

- сохраняйте самообладание;
- говорите спокойно и уверенно;
- оказывайте поддержку пострадавшим;
- при необходимости – обращайтесь к психологам МЧС (горячая линия: **8 800 333 12 24**).

КОНТАКТЫ ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ

- Единый номер вызова экстренных служб: **112**.

Дополнительные номера:

- пожарная охрана: **101**;
- полиция: **102**;
- скорая помощь: **103**;
- газовая служба: **104**;
- МЧС России: **8 (495) 983 65 55**;
- горячая линия психологической помощи МЧС: **8 800 333 12 24**.

ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ ПОДОЗРИТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА

Если обнаруженный предмет не должен, по вашему мнению, находиться в этом месте, не оставляйте этот факт без внимания.

Если вы обнаружили:

- забытую или бесхозную вещь в общественном транспорте – опросите людей, находящихся рядом. Постарайтесь установить, чья она и кто ее мог оставить. Если хозяин не установлен, немедленно сообщите о находке водителю (машинисту);
- неизвестный предмет в подъезде своего дома – опросите соседей. Возможно, он принадлежит им. Если владелец не установлен, немедленно сообщите о находке в ваше отделение полиции;
- неизвестный предмет в учреждении – немедленно сообщите о находке администрации или охране.

Во всех перечисленных случаях не трогайте, не передвигайте, не вскрывайте обнаруженный предмет. Зафиксируйте время обнаружения предмета, постарайтесь сделать все возможное, чтобы люди отошли как можно дальше от находки. Обязательно дождитесь прибытия оперативно-следственной группы (помните, что вы являетесь очень важным очевидцем).

Помните: внешний вид предмета может скрывать его настоящее назначение. В качестве камуфляжа для взрывных устройств используются самые обычные бытовые предметы: сумки, пакеты, коробки, игрушки и т.п.

Не предпринимайте самостоятельно никаких действий с находками или подозрительными предметами, которые могут оказаться взрывными устройствами, это может привести к их взрыву, многочисленным жертвам и разрушениям.

Родители! Вы отвечаете за жизнь и здоровье ваших детей. Разъясните детям, что любой предмет, найденный на улице или в подъезде, может представлять опасность.



ОСНОВНЫЕ МЕРЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПЕРЕДВИЖЕНИИ В ПОЕЗДЕ И В МЕТРО

Если есть возможность, лучше занимать места в вагонах в середине состава, так как они в случае аварии страдают меньше остальных.

Если в результате террористического акта произошел взрыв и поезд остановился в тоннеле, необходимо выполнять следующие правила:

- откройте дверь вагона, но ни в коем случае не пытайтесь сразу покинуть его. Это можно делать только после того, как будет отключен контактный рельс. О том, что напряжение отключено и в каком направлении двигаться, должен сообщить машинист;
- если тоннель заполнен дымом, закройте рот и нос тканью и постарайтесь лечь на пол вагона. Это поможет вам не задохнуться. Если кто-то оказался на рельсах и требуется помощь других пассажиров, то один человек должен направиться к выходу из тоннеля, чтобы подавать сигналы машинисту поезда, размахивая яркой тканью, еще двое должны срочно поставить в известность о случившемся сотрудников метрополитена;
- если находящийся на рельсах в состоянии быстро выбраться на платформу, не задевая контактный рельс, ему следует оказать в этом помощь;
- если обстоятельства позволяют, дождитесь спасателей.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЗАГЛУБЛЕННЫЕ И ПОДЗЕМНЫЕ ПОМЕЩЕНИЯ ДЛЯ ЗАЩИТЫ

Заглубленные и другие помещения подземного пространства Санкт-Петербурга предназначены для укрытия населения от фугасного и осколочного воздействия обычных средств поражения, поражения обломками строительных конструкций, а также от обрушения конструкций вышерасположенных этажей зданий различной этажности. Под заглубленными и другими помещениями подземного пространства понимаются помещения, отметка пола которых ниже планировочной отметки земли.

К ним относятся:

- подвалы и цокольные этажи зданий, включая частный жилой сектор;
- гаражи, складские и другие помещения, расположенные в отдельно стоящих и подвальных этажах зданий и сооружениях, в том числе в торговых и развлекательных центрах;
- транспортные подземные сооружения городской инфраструктуры (автомобильные и железнодорожные подземные тоннели, подземные переходы и т.п.);
- простейшие укрытия (щели открытые и перекрытые, приспособленные погреба, подполья и т.п.).

Для приспособления заглубленных и других помещений подземного пространства для укрытия населения необходимо выполнить следующие работы:

- заделать ненужные отверстия и отводы в наружных ограждающих конструкциях (в том числе и подручными материалами);
- подготовить имеющееся вентиляционное, санитарно-техническое и бытовое оборудование, которое обеспечит нормальные условия пребывания людей;
- усилить ограждающие конструкции и герметизацию дверей.

Обозначение укрытия

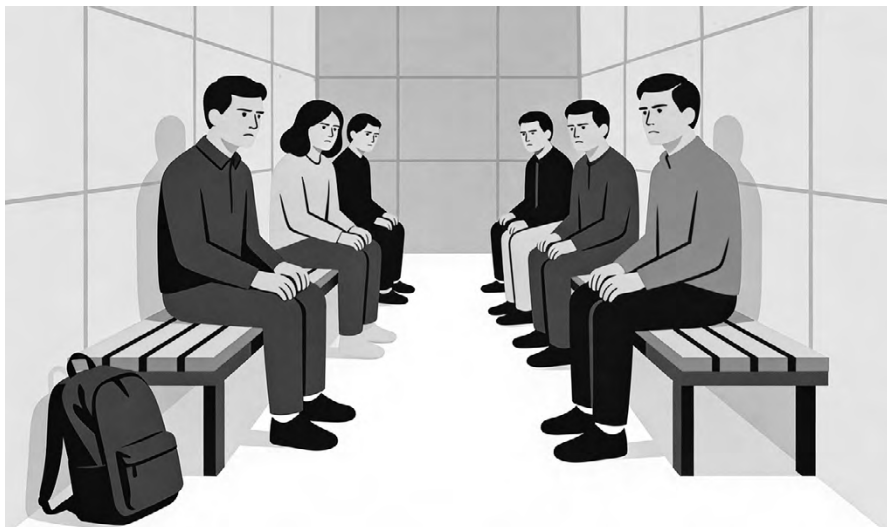
Обозначение укрытия осуществляется путем нанесения установленного знака на видном месте у входа в укрытие. Знак обозначения представляет собой прямоугольник размером не менее 50 × 60 см, внутри которого указывается:

- инвентарный номер укрытия;
- принадлежность укрытия (наименование управляющей компании, ТСЖ, адреса);
- места хранения ключей (телефоны, адреса, должность и фамилия ответственных лиц).



Обозначение маршрутов движения к укрытиям

Маршруты движения к укрытию обозначаются указателями в местах, где обеспечивается хорошая видимость в дневное и ночное время (в ночное время указатели подсвечиваются с учетом требований по светомаскировке). Указатели устанавливаются при каждом изменении направления маршрута движения. Размеры указателя: по длине – 50 см, ширине – 15 см. На поле белого цвета наносится надпись черного цвета: «УКРЫТИЕ» и расстояние в метрах до входа.



Правила пребывания (поведения) укрываемых в заглубленных и других помещениях подземного пространства

Укрываемые в заглубленных и других помещениях подземного пространства обязаны строго соблюдать основные правила поведения:

- спокойно сидеть на своих местах, выполнять распоряжения дежурных;
- поддерживать чистоту и порядок в помещениях;
- содержать в готовности средства индивидуальной защиты;
- оказывать помощь больным, инвалидам, детям;
- соблюдать спокойствие, пресекать случаи паники и нарушений общественного порядка;
- оставаться на местах в случае отключения освещения;

- соблюдать установленный порядок приема пищи (2–3 раза в сутки при выключенной вентиляции);
- соблюдать правила техники безопасности.

В помещениях для укрываемых ежедневно производится 2-разовая уборка помещений силами укрываемых по распоряжению дежурных. Пол в помещениях необходимо периодически смачивать водой.

При частичных разрушениях заглубленного и другого помещения подземного пространства (завал выходов, разрушение стены и т.п.) необходимо сохранять спокойствие, ожидая указаний старшего по укрытию. В случае необходимости укрывающиеся должны оказывать посильную помощь в выполнении работ по разборке заваленных выходов, вскрытию лазов и пр.

Если в помещении будет внезапно выключено освещение, нужно спокойно оставаться на местах и ждать, когда будет включен свет или по распоряжению старшего по укрытию будут зажжены фонари и свечи. При пользовании источниками света с открытым пламенем (керосиновыми лампами, свечами) их следует ставить ближе к вытяжным отверстиям.

В помещениях рекомендуется проводить беседы, читать вслух, слушать радиопередачи, играть в тихие игры.

Укрываемым в заглубленных и других помещениях подземного пространства запрещено:

- курить и употреблять спиртные напитки;
- применять источники освещения с открытым пламенем, пользоваться открытым огнем;
- ходить без надобности по помещению;
- шуметь, громко разговаривать;
- слушать без наушников радиоприемники, магнитофоны и другие радиосредства;
- открывать и закрывать входные двери без разрешения дежурного;
- самостоятельно включать и выключать освещение;
- брать и пользоваться инструментом, инженерными агрегатами без указания дежурных;
- входить в технические помещения, включать (выключать) рубильники и др. оборудование, прикасаться к электрооборудованию, к запорной арматуре систем водоснабжения, канализации, теплоснабжения, к дверным затворам и другому оборудованию);
- самостоятельно выходить из помещений.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ АТАКЕ БЕСПИЛОТНИКА

Беспилотные летательные аппараты (БПЛА) могут представлять потенциальную угрозу безопасности.

Важно знать, как действовать при их обнаружении.

Внимание: нельзя пользоваться мобильной связью в непосредственной близости с БПЛА!

Если человек обнаруживает дрон в воздухе, первоочередно важно обеспечить собственную безопасность путем укрытия в помещении или за деревьями. Затем следует немедленно сообщить об инциденте в полицию или позвонить по номеру «112», предоставив информацию о своем местоположении и максимально полную и точную информацию о времени обнаружения БПЛА. Также укажите количество замеченных беспилотников. Если их несколько, опишите, летят ли они вместе или раздельно.

Если вы находитесь дома

Запрещено приближаться к окнам. Это может привести к получению осколочных ранений. В данной ситуации наиболее безопасными местами в квартире или доме будут ванная комната, коридор, кладовая или подвал, при условии, что у них несущие стены и нет окон. Важно сесть на пол и закрыть голову руками.

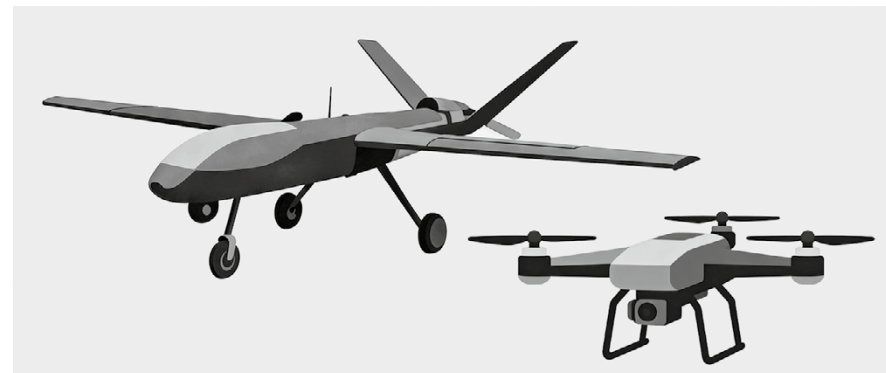
Если вы находитесь в здании

Крайне важно не пользоваться лифтом. Рекомендуется вместо этого спустаться по лестнице. Необходимо найти подвал, подземный паркинг или место с минимальным количеством стекла.

Если вы находитесь в транспорте

Вначале необходимо выйти из транспортного средства, будь то автобус или личный автомобиль. Затем следует найти безопасное место: ближайшее здание, подземный переход или паркинг.

Важно удалиться от опасной зоны настолько, насколько это возможно, по меньшей мере на 100 метров. Поискать укрытие внутри здания или за его пределами, за деревом или другим препятствием. Необходимо сообщить о произошедшем людям вокруг вас, чтобы они также находились в безопасности.



Важно! Не надо прятаться под стенами домов, рекламными щитами и прочими высокими и хрупкими конструкциями, которые могут разрушиться. Если ситуация выйдет из-под контроля, есть опасность оказаться под завалами.

Если же человек видит, что беспилотник летит прямо в него, его квартиру, машину или офис, специалисты советуют дома и в офисе прятаться за вторую от окон стену (условно – в ванную); из автомобиля лучше бежать, а на улице нужно спрятаться за любое укрытие или просто упасть на землю (жизнь важнее разбитых смартфонов или испачканной одежды).

Важный момент: не стоит подходить близко к сбитому дрону. В нем может быть установлена система дистанционного самоуничтожения. Сбитый БПЛА также способен нести химические шашки, которые выделяют сильнодействующие вещества.

Также категорически запрещается размещать фото- и видеозапись БПЛА, комментарии о месте происшествия в публичном пространстве (телеграм-каналы, социальные сети, групповые чаты и т. д.). Распространенные вами данные могут быть использованы в экстремистских целях.

После окончания атаки:

- не торопитесь выходить из защищенного места;
- внимательно смотрите под ноги;
- не поднимайте с земли неразорвавшиеся боеприпасы, а также незнакомые предметы.

ДИСТАНЦИОННАЯ ПОМОЩЬ НАСЕЛЕНИЮ

Психологи МЧС России осуществляют круглосуточное телефонное и интернет-консультирование населения, ориентированное на весь спектр психологических проблем, среди которых приоритетное значение имеют обращения по поводу острых кризисных состояний и ситуаций.

В круглосуточном режиме работает телефон: **+7 (495) 989-50-50**, по которому можно получить помощь – анонимно и бесплатно. Оплачиваются только услуги междугородней связи.

Также на сайте интернет-службы можно зайти в раздел «вопрос психологу» и дистанционно получить квалифицированную психологическую помощь от специалистов.

Психологи МЧС России разработали собственные технологии интернет-консультирования, позволяющие осуществлять полноценную психологическую поддержку по разным запросам.



Единый телефон пожарных и спасателей: 01 или 101

Единый телефон доверия: 8 (812) 299-99-99

Памятка подготовлена совместно с Прокуратурой Калининского района Санкт-Петербурга на основе материалов, предоставленных ОНДПР Калининского района, а также открытых источников сети Интернет.

Заказчик: Местная администрация МО Финляндский округ.

Изготовлено: ООО «Рио», 195197, Санкт-Петербург, ул. Васенко, д. 12, лит. А, пом. 26-Н, комн. 1

Подписано в печать 03.06.2026 г. Тираж 500 экз.

0+

ГРАЖДАНСКАЯ ОБОРОНА

ТРЕВОЖНЫЙ ЧЕМОДАНЧИК

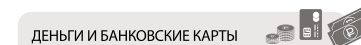
ТРЕВОЖНЫЙ ЧЕМОДАНЧИК

Как правило, представляет собой укомплектованный рюкзак (сумку), в котором находятся необходимый набор одежды, предметы гигиены, медикаменты, продукты питания и другое имущество. Правильно укомплектованный рюкзак может обеспечить автономное существование человека в экстремальных ситуациях.

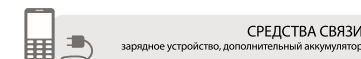
ИМЕТЬ С СОБОЙ



ДОКУМЕНТЫ
в непромокаемой упаковке



ДЕНЬГИ И БАНКОВСКИЕ КАРТЫ



СРЕДСТВА СВЯЗИ

зарядное устройство, дополнительный аккумулятор

ПРИМЕРНАЯ КОМПЛЕКТАЦИЯ



ОДЕЖДА
Нательное белье,
одежда и обувь
по сезону



РЕМОНТНЫЙ
КОМПЛЕКТ
Иглы, иголки и пр.



ЗАПАС ЕДЫ
И ВОДЫ



ПОСУДА
ОДНОРАЗОВАЯ,
НОЖ



ФОНАРИК
И ЗАПАС
БАТАРЕЕК



СВЕЧА,
СПИЧКИ,
ЗАЖИГАЛКА



СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ
ГИГИЕНЫ
Зубная щетка и паста,
мыло, полотенце,
туалетная бумага, носовые
 платки, влажные салфетки,
и другие средства личной
гигиены



АПТЕЧКА
ПЕРВОЙ
ПОМОЩИ



СОДЕРЖАНИЕ АПТЕЧКИ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ



Средства, предназначенные для неотложной обработки ран и остановки кровотечений: бинты и повязки, жгуты, лейкопластырь



Стерильные и нестерильные резиновые перчатки



Специальная или простая марлевая маска



Антисептические препараты: этиловый спирт, перекись водорода, спиртовой йодный раствор, борная кислота в порошке или жидкой форме, бриллиантовый зеленый



Альгетические препараты и антипиретики: аспирин, анальгин, парацетамол, цитрамон



Противомикробные средства системного типа действия: левомецетин, стрептоцид, ампициллин



Сердечные средства: валидол, корвалол, корвалент, нитроглицерин (по необходимости)



Спазмолитики (миотропные или комбинированные): баралгин, спазмалгон, но-шпа, дротаверин



Детоксикационные (адсорбирующие) доврачебные средства: таблетки активированного угля, атоксил, энтеросгель



Химические антидоты против кислот и щелочей: сода, борная или лимонная кислота



Противоаллергические и антигистаминные средства: димедрол, супрастин, тавегил



Нашатырный спирт



Инструменты и дополнительные неотложные приспособления: ножницы, шприц



Ручка и блокнот или чистый лист бумаги

Важно помнить!

Состав аптечки для оказания первой помощи может подбираться индивидуально в зависимости от заболеваний, которые имеются у человека!



МЧС России

