




ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ  
В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ



Заказчики издания:  
Министерство внутренних дел и Государственная  
канцелярия

Таллинн, 2018

Уважаемый житель Эстонии!

Каждое государство делает всё от себя зависящее, чтобы предотвращать кризисные ситуации. Однако кризисы никогда нельзя полностью исключить. Даже в самых безопасных странах происходят несчастные случаи – и Эстония не является исключением. В открытом мире на нас влияют не только местные события, но и происходящее в соседних странах и во всем мире.

Перед вами правила поведения, которые помогут вам подготовиться к различным кризисным ситуациям, а во время кризисов – защитить самих себя, своих близких и свое имущество.

Несмотря на то, что государство должно помогать всем, кто нуждается в помощи, ни Эстония, ни любая другая страна в мире не обладает таким количеством ресурсов, чтобы одинаково хорошо и быстро оказывать помощь всем своим жителям на всей территории страны.

Масштабные кризисные ситуации могут длиться днями и неделями. Может прекратиться оказание некоторых жизненно важных услуг, могут возникнуть длительные перебои с электро-, газо- и водоснабжением, с поставкой продовольствия, питьевой воды, товаров первой необходимости и лекарственных препаратов, могут перестать работать услуги связи. До тех пор, пока не придет помощь и не возобновится работа служб, жизнь, здоровье и благополучие вас и ваших близких в значительной степени будет зависеть от вас самих. Если вы должным образом подготовитесь к кризисам, то скорее всего в кризисной ситуации вам вообще не понадобится посторонняя помощь.

«Надеяться на лучшее, но готовиться к худшему» — хорошо известная мудрость, помогавшая жителям Эстонии во все времена. Чем больше мы осознаем различные риски и их влияние на свою повседневную жизнь и учитываем их, тем лучше мы можем к ним подготовиться. Очень важно, чтобы каждый человек, каждая семья и каждое местное сообщество всё продумали и подготовились к тому, чтобы защищать свою жизнь и здоровье, своих близких и свое имущество.

В данном сборнике вы найдете практические советы касательно того, как подготовить себя и свое жилье к кризисным ситуациям, какой инвентарь стоит запастись дома и как себя вести в случае наступления кризиса.

Данные правила поведения составлены в результате сотрудничества экспертов из многих учреждений и организаций под руководством рабочей группы по вопросам защиты населения при Государственной канцелярии. Свой вклад в составление этих правил внесли Государственная канцелярия, Министерство внутренних дел, Министерство обороны, Министерство экономики и коммуникаций, Министерство по делам сельской жизни, Министерство окружающей среды, Министерство иностранных дел, Спасательный департамент, Департамент полиции и погранохраны, Департамент полиции безопасности, Центр тревоги, Главный штаб Сил обороны, Союз обороны (Кайтселийт), Департамент окружающей среды, Агентство окружающей среды, женская добровольная оборонительная организация Naiskodukaitse, Департамент здоровья, Союз городов Эстонии, целевое учреждение «Тартуская скорая помощь» (SA Tartu Kiirabi), MTÜ Estlander и PR Partner OÜ.

Составление правил поведения профинансировано из средств Фонда сплочения ЕС в рамках меры № 12.2 «Развитие формирования политики» в составе приоритетного направления № 12 «Способность к администрированию» прикладной программы на 2014–2020 гг.

Желаем вам безопасной жизни!

# Содержание

## ПОДГОТОВКА К КРИЗИСНЫМ СИТУАЦИЯМ

### СТР. 12

Самостоятельное  
жизнеобеспечение при  
перебоях в оказании  
жизненно важных услуг

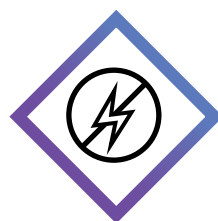
### СТР. 14

Перебои в  
снабжении  
природным  
газом



Подготовка  
к кризисным  
ситуациям  
вместе с семьей  
и местным  
сообществом

**СТР. 10**



Перебои в  
электроснабжении

**СТР. 12**



## ПОДГОТОВКА К КРИЗИСНЫМ СИТУАЦИЯМ

### СТР. 18

Перебои в услугах  
водоснабжения и  
канализации

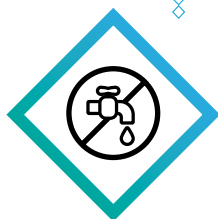
### СТР. 22

Домашние  
запасы и  
вспомогатель-  
ные средства



Перебои в  
теплоснабжении

### СТР. 16



Перебои в  
оказании услуг  
связи

### СТР. 20



**ПОДГОТОВКА  
К КРИЗИСНЫМ  
СИТУАЦИЯМ**

**ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ  
В СЛУЧАЕ КРИЗИСОВ**

**СТР. 26**

Оповещение об  
опасности

**СТР. 30**

Моя памятка  
на случай  
эвакуации



Памятка по домашним  
запасам  
**СТР. 25**



Эвакуация  
**СТР. 28**



**ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ  
В СЛУЧАЕ КРИЗИСОВ**

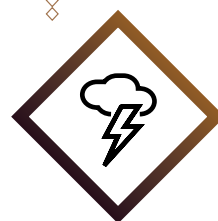
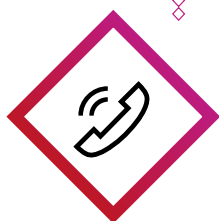
**ДЕЙСТВИЯ В РАЗЛИЧНЫХ  
КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ**

**СТР. 34**

Как позвать на  
помощь

**СТР. 40**

Чрезвычайные  
погодные условия



Укрытие в  
помещениях  
**СТР. 32**



Первая помощь  
**СТР. 36**



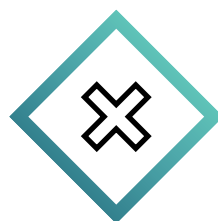
## ДЕЙСТВИЯ В РАЗЛИЧНЫХ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ



Наводнение  
**СТР. 46**



**СТР. 50**  
Пожар в здании



Радиационная авария  
**СТР. 52**



**СТР. 54**  
Химическая  
авария



## ДЕЙСТВИЯ В РАЗЛИЧНЫХ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ

**СТР. 58**  
Обрушение

**СТР. 64**  
Попадание  
в кризисную  
ситуацию за  
рубежом



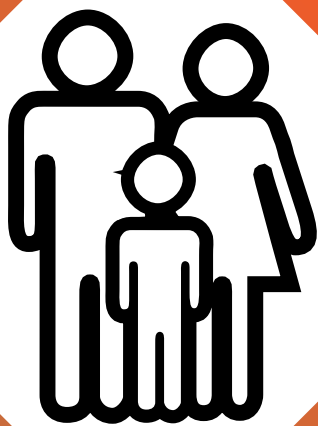
Взрыв  
**СТР. 56**



Неожиданное  
нападение в  
общественном  
месте  
**СТР. 60**



Поведение  
гражданского  
лица во время  
вооруженного  
конфликта  
**СТР. 66**



## Подготовка к кризисным ситуациям вместе с семьей и местным сообществом

- ✓ **ТО, КАК ВЫ И ВАША СЕМЬЯ СПРАВИТЕСЬ С КРИЗИСНЫМИ СИТУАЦИЯМИ, ЗАВИСИТ ПРЕЖДЕ ВСЕГО ОТ ВАС САМИХ!**
- ✓ **ВЫ СМОЖЕТЕ ЛУЧШЕ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И СВОЮ СЕМЬЮ, ЕСЛИ ПОДГОТОВИТЕСЬ К КРИЗИСНЫМ СИТУАЦИЯМ!**
- ✓ **ТОЛЬКО ВЫ ЛУЧШЕ ВСЕГО ЗНАЕТЕ ПОТРЕБНОСТИ И ВОЗМОЖНОСТИ ВАШЕЙ СЕМЬИ!**
- ✓ **ГОТОВЯСЬ К КРИЗИСНЫМ СИТУАЦИЯМ, ДЕЙСТВУЙТЕ СООБЩА С СОСЕДЯМИ И МЕСТНЫМ СООБЩЕСТВОМ!**

### Как вместе со своей семьей подготовиться к кризисам

- ◆ Продумайте, какие кризисные ситуации могут вам угрожать, каково их воздействие на повседневную жизнь семьи и как к ним можно подготовиться общими силами.
- ◆ Договоритесь между собой, как вести себя при различных опасностях. Например:
  - ◇ все ли домочадцы знают, в какой момент и как вызвать помощь;
  - ◇ в каких ситуациях непременно нужно покинуть дом, а в каких ситуациях следует оставаться в помещениях;
  - ◇ куда вы можете в опасной ситуации на время отправиться (к соседям, друзьям, родственникам, в деревню, на дачу).
- ◆ Убедитесь, что все домочадцы знают, как при необходимости перекрыть воду или газ и отключить электричество.
- ◆ Убедитесь, что все домочадцы знают, где находятся важнейшие средства, которые могут понадобиться в кризисной ситуации, например, что следует взять с собой, уходя из дома, или какие должны быть домашние припасы.



## ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ!

Если вы желаете в качестве добровольца оказывать помощь другим и действовать во благо общества, вступите в какую-либо волонтерскую организацию. Подробнее: [www.vabatahtlikud.ee](http://www.vabatahtlikud.ee)

Загрузите приложение по правилам поведения Ole valmis! («Будь готов!»), разработанное женской добровольной оборонительной организацией Naiskodukaitse. Приложение на эстонском языке можно бесплатно загрузить, введя в строку поиска Ole valmis!:

- ♦ в магазине Google Play
- ♦ в магазине Apple App Store

Международный знак защиты населения:



- ♦ Продумайте, могут ли ваши близкие или знакомые нуждаться в помощи в каких-либо кризисных ситуациях, и договоритесь с ними о том, чтобы поддерживать связь.
- ♦ Продумайте, как позаботиться о своих домашних животных в разных кризисных ситуациях.

## Как подготовиться к кризисам вместе с соседями и местным сообществом

- ♦ Познакомьтесь с соседями и обменяйтесь с ними телефонными номерами.
- ♦ Выясните, кто является ключевыми лицами сообщества (старейшина деревни, председатель квартирного товарищества, руководитель общества района и т. д.).
- ♦ Обсудите с ключевыми лицами местного сообщества, какие существуют риски в регионе, как могут повлиять перебои в оказании жизненно важных услуг, а также продумайте, как лучше совместно подготовиться к ним (возможно, стоит всем вместе приобрести электрогенератор, водяной насос, огнетушители и другие вспомогательные средства).
- ♦ Совместно выясните, кто из членов сообщества может нуждаться в посторонней помощи в кризисных ситуациях.
- ♦ Договоритесь об информировании членов сообщества об опасности, а также об обмене информацией в случае кризисной ситуации, продумайте также, как вы можете помочь друг другу (в том числе тем, кто нуждается в посторонней помощи – проживающие уединенно пожилые люди, люди с особыми потребностями и т. д.).



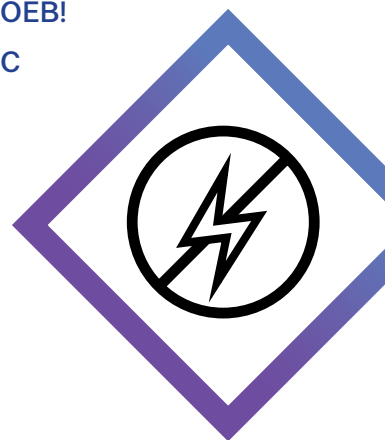
## Самостоятельное жизнеобеспечение при перебоях в оказании жизненно важных услуг

- ✓ ПОДУМАЙТЕ, ПЕРЕБОИ В КАКИХ УСЛУГАХ (НАПРИМЕР ЭЛЕКТРИЧЕСТВО, СВЯЗЬ, ПРИРОДНЫЙ ГАЗ, ВОДОСНАБЖЕНИЕ, КАНАЛИЗАЦИЯ) МОГУТ УГРОЖАТЬ ВАШЕЙ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЮ!
- ✓ ПОДУМАЙТЕ, ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ ЭТИ УСЛУГИ В СЛУЧАЕ ПЕРЕБОЕВ!
- ✓ БУДЬТЕ ГОТОВЫ К ТОМУ, ЧТОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНО СПРАВЛЯТЬСЯ С СИТУАЦИЕЙ В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ!

### ПЕРЕБОИ В ЭЛЕКТРОСНАБЖЕНИИ

#### Как подготовиться к перебоям в электроснабжении

- ◆ Выясните, какое влияние оказывают перебои в электроснабжении на ваше жилье, и продумайте, какими решениями их можно смягчить.
- ◆ Если вы зависите от централизованных услуг (центральное отопление, природный газ, централизованные водоснабжение и канализация и т. п.), узнайте у поставщиков услуг, квартирного товарищества или в органах местного самоуправления, где можно получить дополнительную информацию в случае перебоев (например, номера телефонов аварийной линии и т. д.).
- ◆ Выясните, есть ли в вашем домохозяйстве электроприборы критического значения, которым в случае перебоев с электричеством требуется отдельный резервный источник питания. Выясните, какая мощность вам необходима и какой вариант можно безопасно использовать у вас дома (например, насос для питьевой воды, обогреватель, электрогенератор, солнечные панели, аккумуляторы, устройства бесперебойного питания (UPS), батарейки и т. д.).



Запомните! Электрогенератор нельзя использовать в помещениях, если только он не установлен в специальном помещении, откуда выводятся выхлопные газы. Электрогенератор подойдет для частного дома и для всего квартирного товарищества.

- ◆ Запаситесь дома источниками света, например: светильниками с аккумулятором или батарейками, карманным фонариком, фонарем типа «штормовой фонарь», газовой лампой, керосиновой лампой, свечами и спичками. Храните их в таком месте, где вы и ваши домочадцы нашли бы их даже в темноте.
- ◆ Держите дома достаточно припасов, чтобы самостоятельно справляться с ситуацией на протяжении целой недели. Из-за продолжительного нарушения подачи электричества могут быть закрыты магазины, аптеки и заправочные станции. (См. главу «Домашние запасы и вспомогательные средства», стр. 22).
- ◆ Ознакомьтесь на сайте Министерства по делам сельской жизни с рекомендациями о том, как хранить пищу в кризисной ситуации. Проведите поиск в интернете по ключевым словам «Министерство по делам сельской жизни» и «урегулирование кризиса».

## Как действовать в случае перебоев в электроснабжении

- ◆ Выключите электроприборы.
- ◆ Если сетевое предприятие не уведомило вас о предстоящих перебоях в электроснабжении, сообщите о перебоях в электроснабжении по телефону аварийной линии 1343 или сетевому предприятию своего района.
- ◆ Используйте альтернативные решения для отопления жилья, получения воды, приготовления пищи и получения информации.
- ◆ Для более длительного хранения пищевых продуктов не открывайте без надобности холодильник и морозильную камеру.
- ◆ Используйте альтернативные источники электроэнергии (электрический генератор, аккумуляторы, батарейки и т. д.) экономно и только в случае крайней необходимости. Так вы продлите время их работы.
- ◆ Если вы не можете безопасно справиться с ситуацией у себя дома в случае перебоев с электроснабжением, то стоит отправиться к своим близким или обратиться за помощью в местное самоуправление.

## ЭТО СТОИТ ЗНАТЬ!

### ВАРИАНТЫ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ В СЛУЧАЕ ПЕРЕБОЕВ С ПОДАЧЕЙ ЭЛЕКТРИЧЕСТВА

<b>ОТОПЛЕНИЕ ЖИЛЬЯ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Печь, камин, газовый камин</li> <li>• Электрогенератор для питания электрообогревателя</li> <li>• Другое временное место проживания</li> </ul>
<b>ПОЛУЧЕНИЕ ВОДЫ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Электрический генератор для насосов скважины или бурового колодца</li> <li>• Водозабор из колодца без электронасоса, например с помощью ручного насоса либо веревки с ведром</li> <li>• Альтернативный источник воды, например природное водохранилище</li> <li>• Домашний запас питьевой воды (следите за сроком годности)</li> </ul>
<b>ИНФОРМАЦИОННЫЕ КАНАЛЫ И СРЕДСТВА СВЯЗИ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Радио, не зависящее от питания электросети (работающее от батареек, динамо или солнечных батарей)</li> <li>• Автомобильный радиоприемник</li> <li>• Мобильный телефон с мобильным интернетом и/или планшет и аккумуляторный банк</li> <li>• Непосредственное общение с соседями</li> </ul>
<b>ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Плита, работающая на жидком газе и баллон жидкого газа</li> <li>• Дровяная плита</li> <li>• Гриль во дворе, походная плита или примус</li> <li>• Фондюшница или иное устройство, работающее от свечей</li> <li>• Камин</li> <li>• Пища, не нуждающаяся в подогреве</li> </ul>
<b>ПОДОГРЕВ ВОДЫ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Плита, работающая на жидком газе и баллон жидкого газа</li> <li>• Дровяная плита</li> <li>• Гриль во дворе, походная плита или примус</li> <li>• Фондюшница или иное устройство, работающее от свечей</li> <li>• Камин</li> </ul>
<b>ОТКРЫТИЕ ДВЕРЕЙ, ВОРОТ И ЛИФТОВ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Открывающиеся механическим способом двери и ворота и ключи для их открытия</li> <li>• В лифтах установлена инструкция по выходу из застрявшего лифта</li> </ul>
<b>ПРИНУДИТЕЛЬНАЯ ВЕНТИЛЯЦИЯ И КОНДИЦИОНЕР</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Окна, открывающиеся механически</li> <li>• Вентиляционное отверстие, открывающееся механически</li> <li>• Проветривание помещений путем открытия дверей</li> </ul>
<b>ОХРАННЫЕ И СИГНАЛИЗАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Источник бесперебойного питания (устройства UPS)</li> <li>• Работающий на батарейках автономный датчик дыма, по крайней мере на каждом этаже</li> </ul>



## ПЕРЕБОИ В СНАБЖЕНИИ ПРИРОДНЫМ ГАЗОМ

---

### Как подготовиться к перебоям в снабжении природным газом

- ✓ **ВЫЯСНИТЕ, КАК ОТРАЗЯТСЯ НА ВАШЕМ ЖИЛЬЕ ПЕРЕБОИ В СНАБЖЕНИИ ПРИРОДНЫМ ГАЗОМ И КАКИЕ АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ РЕШЕНИЯ ВАМ НУЖНЫ.**
- ✓ **ВЫЯСНИТЕ У СВОЕГО ПОСТАВЩИКА УСЛУГ ИЛИ КВАРТИРНОГО ТОВАРИЩЕСТВА, КАК ОБЕСПЕЧИВАЕТСЯ БЕСПЕРЕБОЙНОСТЬ ЭТИХ УСЛУГ В РАЙОНЕ РАСПОЛОЖЕНИЯ ВАШЕГО ДОМА.**
  - ✓ **ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ! БЫТОВЫЕ ПОТРЕБИТЕЛИ И ПРЕДПРИЯТИЯ, ПРОИЗВОДЯЩИЕ ТЕПЛО ДЛЯ ОТОПЛЕНИЯ ЖИЛЫХ ПОМЕЩЕНИЙ, ОБЕСПЕЧИВАЮТСЯ ПРИРОДНЫМ ГАЗОМ В ТЕЧЕНИЕ 30 ДНЕЙ ДАЖЕ В СЛУЧАЕ ПРОБЛЕМ С ПОСТАВКАМИ.**
- ✓ **СВЕРЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЯМИ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ ВАШЕГО ГАЗОВОГО ОБОРУДОВАНИЯ (НАПРИМЕР, ПЛИТА ИЛИ БОЙЛЕР ДЛЯ ВОДЫ): МОЖНО ЛИ ИХ ИСПОЛЬЗОВАТЬ СО СЖИЖЕННЫМ ГАЗОМ. ПРИПАСИТЕ ТАКЖЕ НЕБОЛЬШОЙ БАЛЛОН СЖИЖЕННОГО ГАЗА.**

## Как действовать в случае перебоев со снабжением природным газом

- ◆ Если прекращена подача газа, закройте все газовые краны, имеющиеся в жилом помещении и входящие в него.
- ◆ Предупредите соседей о прекращении газоснабжения. Важно, чтобы ни один газовый кран не был открыт, поскольку при возобновлении газоснабжения оставленный открытым газовый кран может создать угрозу взрыва.
- ◆ Для отопления, приготовления пищи или нагрева воды используйте альтернативные решения. Выбирая альтернативные решения, отдавайте предпочтение более безопасным и простым вариантам, соблюдайте требования техники безопасности и инструкции по эксплуатации приборов.
- ◆ Если вы не можете сами безопасно справиться с ситуацией у себя дома в случае перебоев в снабжении газом, то стоит отправиться к своим близким или обратиться за помощью в местное самоуправление.



### ЭТО СТОИТ ЗНАТЬ!

#### ВАРИАНТЫ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ В СЛУЧАЕ ПЕРЕБОЕВ В СНАБЖЕНИИ ПРИРОДНЫМ ГАЗОМ

<b>ОТОПЛЕНИЕ ЖИЛЬЯ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сжиженный газ, если отопительное устройство можно переоборудовать для использования сжиженного газа</li> <li>• Электрический радиатор, печь, камин</li> </ul>
<b>ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Переоборудование плиты для использования сжиженного газа и баллон со сжиженным газом</li> <li>• Электрическая плита</li> <li>• Дровяная плита</li> <li>• Гриль во дворе, походная плита или примус</li> <li>• Фондюшница или иное устройство, работающее от свечей</li> <li>• Камин</li> </ul>
<b>ПОДОГРЕВ ВОДЫ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Переоборудование плиты для использования сжиженного газа и баллон со сжиженным газом</li> <li>• Электрическая плита</li> <li>• Дровяная плита</li> <li>• Гриль во дворе, походная плита или примус</li> <li>• Фондюшница или иное устройство, работающее от свечей</li> <li>• Камин</li> <li>• Электрочайник</li> <li>• Микроволновая печь</li> </ul>





## ПЕРЕБОИ В ТЕПЛОСНАБЖЕНИИ

### Как подготовиться к перебоям в теплоснабжении

- ◆ Выясните, от каких услуг зависит отопление вашего жилья: снабжение центральным отоплением, электричеством, природным газом или жидким топливом.
- ◆ По возможности приобретите дополнительный обогреватель, который можно безопасно использовать в помещении, например: газовый камин, дровяную печь или камин, электрический радиатор или воздухоувку и т. д. Стоит иметь дома как минимум один обогреватель, независимый от электричества.
- ◆ В многоквартирном жилом доме оцените вместе с другими членами квартирного товарищества, какие альтернативные обогреватели можно использовать и какие для этого необходимы условия. Если в доме центральное отопление, то выясните, будет ли работать местная система центрального отопления в случае перебоев с электроснабжением, и нужно ли поддерживать работу циркуляционного насоса в доме с помощью электрогенератора.
- ◆ Для использования альтернативного обогревателя (например, печь, камин и т. д.) выберите подходящее помещение, где при перебоях теплоснабжения вы сможете находиться с семьей сутками, и которое проще всего сделать теплонепроницаемым.
- ◆ Запаситесь топливом как для основной, так и для альтернативной системы отопления, если для этого имеется достаточно просторное место хранения, отвечающее требованиям. Топлива должно хватить как минимум на одну неделю.
- ◆ Если есть опасность замерзания водопровода и трубопровода теплоснабжения, то утеплите трубы (теплоизоляция, электрический кабель и т. д.).
- ◆ Слив воды из водопровода и трубопровода теплоснабжения снижает риск промерзания труб. Если вы живете в многоквартирном жилом доме, выясните, кто в квартирном товариществе может это сделать.



## Как действовать при перебоях в теплоснабжении

- ◆ Выключите принудительную вентиляцию здания, закройте двери, окна и вентиляционные отверстия, а также уплотните места, где может происходить утечка тепла из здания.
- ◆ Если перебои в теплоснабжении происходят в холодное время года, наденьте дома теплую одежду. Оставайтесь с другими членами семьи в одной комнате, поскольку каждый человек наполняет комнату теплом.
- ◆ Для сохранения тепла используйте только одно изолированное от других помещение. Рекомендуется использовать помещение, окна которого выходят на юг. Накройте пол ковром, утеплите окно и закрывайте на ночь шторы.
- ◆ Если вы отапливаете комнату камином или печью, делайте это только во время бодрствования, а перед сном тушите источники отопления. Не используйте открытый огонь в помещении, если для этого не созданы безопасные условия.
- ◆ Если вы чувствуете, что в помещении заканчивается кислород, то недолго, но тщательно проветрите помещение. Если для получения тепла или света вы используете свечу или камин, то помещение следует чаще проветривать.
- ◆ Если в других помещениях дома температура падает настолько, что есть риск промерзания водопровода и трубопровода отопления, то дополнительно утеплите трубы тканью. Можно снизить риск замерзания водопровода, если вы время от времени будете понемногу выпускать воду из крана под присмотром.
- ◆ Если в случае перебоев в теплоснабжении вы не можете сами безопасно справиться с ситуацией у себя дома, то стоит отправиться к своим близким или обратиться за помощью в местное самоуправление.



### ЭТО СТОИТ ЗНАТЬ!

#### ВАРИАНТЫ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ НА СЛУЧАЙ ПЕРЕБОЕВ С ТЕПЛОСНАБЖЕНИЕМ

- Печь, камин или газовый камин
- Электрический радиатор (если электросеть не позволяет, необходимо рассмотреть вариант повышения мощности или ремонта электросети)
- Тепловой насос
- Недельный запас топлива как для основного, так и для альтернативного отопительного устройства
- При использовании любой отопительной системы необходимо всегда учитывать требования пожарной безопасности и разрешенную нагрузку (как часто необходимо топить печь или камин, какую нагрузку выдерживает электросеть здания и т. д.). Использование отопительной системы, не соответствующей требованиям, может привести к перебоям с электричеством или риску возникновения пожара.
- Скорость охлаждения зданий при перебоях с отоплением во многом зависит от погодных условий (холод и ветер), от теплопроводности здания, а также от того, насколько удастся избежать потерь имеющегося тепла.



## ПЕРЕБОИ В УСЛУГАХ ВОДОСНАБЖЕНИЯ И КАНАЛИЗАЦИИ

### Как подготовиться к перебоям с водоснабжением и услугой канализации

- ◆ Если вы зависите от централизованного водопровода, узнайте у поставщика услуг, квартирного товарищества или органов местного самоуправления, как обеспечивается снабжение жителей водой в случае прекращения оказания услуг.
- ◆ Оцените, какие проблемы возникнут в вашем доме при отсутствии воды.
- ◆ Выясните, где находятся ближайшие возможности получения чистой воды (колодец, источник и т. п.), а также внутренние водоемы для получения прочей бытовой воды.
- ◆ Выясните, где и в каком количестве вы можете получить воду у себя дома в случае перебоев (водяной бойлер, смывной бачок унитаза).
- ◆ Храните дома недельный запас питьевой воды на случай, если при перебоях в водоснабжении у вас нет другой возможности получить воду. На одного человека должны приходиться 2 литра воды в день и дополнительный запас для приготовления пищи из расчета 1 литр в день на человека.
- ◆ Запасите дома влажные чистящие салфетки и дезинфицирующее средство для рук. Если в семье есть дети, пожилые люди или люди с особыми потребностями, учитывайте и их потребности в соблюдении гигиены.
- ◆ Запасите дома таблетки или фильтры для очистки воды.

# Как действовать в случае неожиданных перебоев в водоснабжении или оказании услуг канализации

- ◆ Экономно используйте имеющуюся воду. Продумайте, от какого обычного потребления воды вы можете временно отказаться или его сократить.
- ◆ Слейте в емкости воду из кранов, оставшуюся в водопроводных трубах.
- ◆ Следите за официальными сообщениями о снабжении жителей питьевой водой.
- ◆ Вода, используемая для питья, приготовления пищи и мытья, должна быть чистой. Воду из природного водоема или стоялую воду перед употреблением прокипятите в течение 3–5 минут.
- ◆ Воду можно очищать и с помощью специальных таблеток для очистки воды.
- ◆ Даже при перебоях в водоснабжении каждый день заботьтесь о личной гигиене, используя тряпочку или влажные салфетки. Чистите зубы щеткой даже в том случае, если рот невозможно ополоснуть водой.
- ◆ В случае перебоев в работе канализации, во избежание заторов, может быть запрещено использование канализации. Для отходов используйте мусорное ведро, а в туалете применяйте многослойные мусорные пакеты. Если есть такая возможность, пользуйтесь уличным туалетом. Квартирное товарищество может заказать его совместно.



## ЭТО СТОИТ ЗНАТЬ!

### ВАРИАНТЫ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ В СЛУЧАЕ ПЕРЕБОЕВ В ВОДОСНАБЖЕНИИ ИЛИ ОКАЗАНИИ УСЛУГ КАНАЛИЗАЦИИ

<b>ДОСТУПНОСТЬ ПИТЬЕВОЙ ВОДЫ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Скважина, буровой колодец (с ведром и веревкой)</li> <li>• Природный источник</li> <li>• Бойлер и сливной бак туалета</li> <li>• Домашний запас питьевой воды</li> <li>• Электрический генератор для насосов централизованного водопровода и для насосов скважины или бурового колодца</li> <li>• Домашним животным можно предлагать дождевую или талую воду.</li> </ul>
<b>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТУАЛЕТА</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мусорные мешки для использования туалета в качестве сухого туалета. (Рекомендуется добавить в мусорный пакет газеты, опилки или иной впитывающий материал.)</li> <li>• Находящийся в другом месте сухой туалет</li> </ul>
<b>ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наличие дома недельного запаса пищи, которую не нужно готовить</li> <li>• Недельный запас питьевой воды</li> <li>• Чистая вода из другого места (колодец, источник, бойлер)</li> <li>• Очистка воды (воды из водоема, дождевой или талой воды) с помощью специальных таблеток</li> </ul>
<b>МЫТЬЕ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Влажные салфетки</li> <li>• Дезинфицирующее средство для рук</li> </ul>
<b>МОЙКА ПОСУДЫ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Одноразовая посуда</li> </ul>



## ПЕРЕБОИ В ОКАЗАНИИ УСЛУГ СВЯЗИ

### ЭТО СТОИТ ЗНАТЬ!



- Как правило, разные услуги связи (интернет, ТВ) дома зависят от одних и тех же соединений и кабелей связи, а также поставщика услуг. Это означает, что необходимо быть готовыми к одновременным перебоям со стационарной телефонной связью, интернетом и телевидением.
- При перебоях с электроснабжением прерывается работа стационарного телефона. В случае масштабных перебоев с электроснабжением сеть мобильной связи может пропасть за пару часов. Для лучшей сохранности соединения мобильный интернет может быть выключен.
- При перебоях в оказании услуг передачи данных могут быть нарушены платежи банковской карточкой и услуги, для использования которых вы должны пройти электронную идентификацию с помощью ID-карты.
- Если связь нарушена не у всех операторов мобильной связи, то при звонке на номер экстренной помощи 112 телефон автоматически будет использовать сеть других мобильных операторов.

### Как ПОДГОТОВИТЬСЯ к перебоям в оказании услуг связи

- ◆ Выясните, какие используемые в доме устройства зависят от электричества и передачи данных (телевизор, радио, маршрутизатор WiFi, стационарный телефон и т. п.).
- ◆ Запишите в определенном месте телефонные номера самых важных людей, с которыми может возникнуть необходимость связаться в кризисной ситуации (члены семьи, близкие, соседи, номера экстренной помощи и информационные номера). Контакты в памяти мобильного телефона станут недоступны, если аккумулятор разрядится.
- ◆ Запаситесь источниками энергии, которые можно использовать для поддержания работы различных устройств, например батарейками, аккумуляторами, аккумуляторным блоком, аккумуляторным блоком с солнечной батареей, вращаемой динамо-машиной, или запаситесь радиоприемником, работающим от батареек или аккумулятора.
- ◆ Помимо домашней интернет-сети, зависящей от электричества, приобретите мобильный интернет для смарт-устройств.
- ◆ Храните дома необходимое количество наличных денег.
- ◆ Выясните, где находятся ближайшие места, куда вы можете прийти в случае перебоев со связью: спасательная команда, полицейский участок, отделение скорой помощи, больница и т. д.

# Как действовать в случае перебоев в оказании услуг СВЯЗИ

- ◆ В случае массовых перебоев с электроснабжением или мобильной передачей данных не звоните понапрасну и не нагружайте устройства. Общайтесь только в случае крайней необходимости.
- ◆ Выключите в смарт-устройствах функции, которые разряжают аккумулятор (перейдите в режим "power save mode").
- ◆ Слушайте по радио ежечасные новости.
- ◆ Продумайте, могут ли ваши близкие или знакомые нуждаться в помощи в кризисной ситуации, и договоритесь с ними о поддержании связи между собой.
- ◆ Для вызова помощи во время перебоев со связью отправляйтесь сами или отправьте кого-либо в ближайшую службу спасения, полицейский участок, отделение скорой помощи или больницу.



## ЭТО СТОИТ ЗНАТЬ!

### ВАРИАНТЫ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ НА СЛУЧАЙ ПЕРЕБОЕВ В ОКАЗАНИИ УСЛУГ СВЯЗИ

#### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕЛЕФОНА

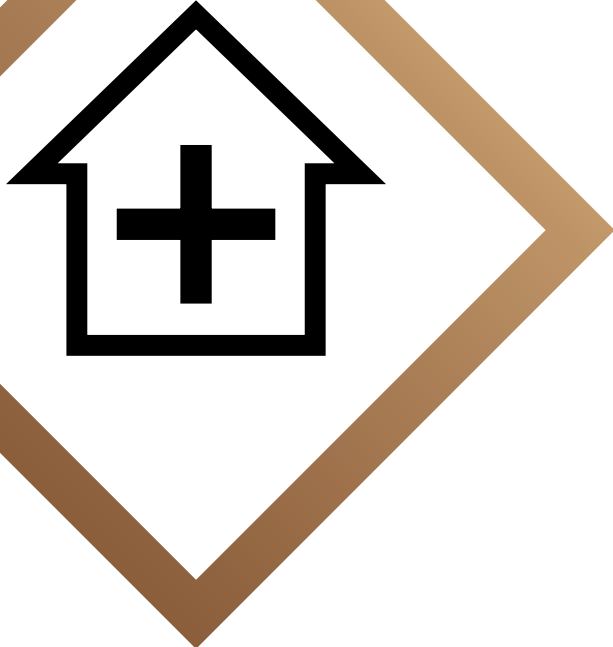
- Аккумуляторный банк для мобильного телефона (power bank)
- Непосредственное общение с соседями

#### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕРНЕТА

- Мобильный интернет (работает, если функционирует резервное питание сети связи и аккумуляторы вашего смарт-устройства). Обратите внимание! В случае масштабных перебоев с электроснабжением предприятие связи может выключить услугу мобильного интернета, чтобы сохранить возможность совершать обычные звонки.
- Общедоступные беспроводные сети WiFi или интернет-пункты

#### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ИНФОРМАЦИИ

- Радио, не зависящее от сети тока (работающее от батареек, динамо-машины или на солнечных батареях)
- Радио с антенной
- Автомобильный радиоприемник
- Комнатная или устанавливаемая на крыше телевизионная антенна для просмотра телеканалов, находящихся в свободном доступе



## Домашние запасы и вспомогательные средства

- ✓ **ЗНАЙТЕ, КАК КРИЗИСНЫЕ СИТУАЦИИ МОГУТ ПОВЛИЯТЬ НА ВАШУ ПОВСЕДНЕВНУЮ ЖИЗНЬ!**
- ✓ **ПРОДУМАЙТЕ БАЗОВЫЕ ПОТРЕБНОСТИ СВОЕЙ СЕМЬИ НА СЛУЧАЙ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ!**
- ✓ **БУДЬТЕ ГОТОВЫ К ТОМУ, ЧТОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНО СПРАВЛЯТЬСЯ С СИТУАЦИЕЙ В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ!**

### Как планировать и хранить свои домашние запасы

- ◆ Продумайте, в каких средствах и запасах нуждается ваша семья, чтобы самостоятельно справиться с ситуацией в течение одной недели. Учитывайте возможность того, что из-за кризисной ситуации невозможно будет выйти из дома, будут недоступны товары в магазине или иные жизненно важные услуги (электричество, водоснабжение и пр.). (См. главу «Памятка по домашним запасам», стр. 25).
- ◆ Продумайте, где и как хранить запасы, чтобы они были легкодоступны для вас и ваших близких.
- ◆ Средства, которыми вы не пользуетесь ежедневно, рекомендуется упаковать в отдельную сумку (см. «Эвакуация», стр. 28). Часть средств, необходимых для эвакуации, разумно хранить в автомобиле, например: зарядное устройство для мобильного телефона, дорожный атлас, снегоуборочную лопату и т. д.
- ◆ Регулярно обновляйте запасы.
- ◆ Если у вас припасены горючие материалы (жидкое топливо, газ, дрова и т. д.), то соблюдайте требования пожарной безопасности и условия хранения.



# Что следует запасить дома

## ПИТЬЕВАЯ ВОДА

- ◆ Если в случае перебоев в водоснабжении у вас нет возможности использовать бытовую воду центрального водоснабжения, то запаситесь питьевой водой из расчета не менее двух литров на человека в сутки и для приготовления пищи, желательно один литр на человека в сутки.
- ◆ Храните питьевую воду в закрытой стеклянной или пластиковой таре в темном и прохладном помещении.
- ◆ Если питьевая вода была приобретена в упакованном виде, то следите за сроками хранения.
- ◆ Если вы получите предупреждение о перебоях в водоснабжении, запасите воду из-под крана в чистой и по возможности закрываемой емкости. В прохладном и темном месте такую воду можно хранить до одной недели.

## ЕДА

- ◆ Храните дома как минимум недельный запас еды для семьи.
- ◆ Делая припасы продовольствия, учитывайте особые потребности всех членов семьи (аллергия, пищевая непереносимость, питание для младенцев и т. д.).
- ◆ Запасайте пищевые продукты, которые позволят вам питаться разнообразно. Следите, чтобы в продуктах было достаточно углеводов, жиров, белков и клетчатки.
- ◆ Следите, чтобы половина пищевых продуктов не требовала термической обработки (консервы, сухари, печенье, орехи, сухофрукты, батончики мюсли, сладости и т. д.).
- ◆ Запасайте пищевые продукты, которые могут храниться при комнатной температуре. Отдавайте предпочтение пище, срок хранения которой составляет не менее шести месяцев.
- ◆ Храните свои запасы в сухом месте. Следите, чтобы упаковки с запасами были прочными и влагостойкими.



## ЭТО СТОИТ ЗНАТЬ!

- В кризисной ситуации каждый человек должен получать 1900 ккал (килокалорий) в сутки, а дети в возрасте до двух лет – 1000 ккал в сутки.
- Потребность организма в воде составляет от 28 до 35 мл на килограмм веса тела.
- **В качестве пищи для взрослых рекомендуется запастись:**
  - ✓ различные консервы (рыбные, мясные, смешанные и бобовые);
  - ✓ супы в пакетах, порошковые пюре, хлопья, которые легко приготовить;
  - ✓ готовые макаронные, овощные, зерновые или бобовые блюда с мясом, которые могут употребляться без термической обработки;
  - ✓ зерновые изделия (сухари, печенье с соленым или нейтральным вкусом);
  - ✓ изделия, богатые углеводами (сладкое печенье, карамель, консервированные фрукты, сухофрукты, халва, мед, сгущенное молоко).
- ✓ Ознакомьтесь на сайте Министерства по делам сельской жизни с рекомендациями о том, как запастись пищей в чрезвычайной ситуации, введя в строке поиска в интернете ключевые слова «Министерство по делам сельской жизни» и «урегулирование кризиса».

## СРЕДСТВА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ И ЛЕКАРСТВА

- ◆ Храните дома такие средства первой медицинской помощи и лекарства, которые вы можете использовать самостоятельно.
- ◆ Закупите лекарства, отпускаемые по рецепту, или другие лекарства, употребляемые регулярно, чтобы дома всегда имелся запас как минимум на одну неделю.
- ◆ Запасите дома лекарства, которые могут потребоваться при неожиданном заболевании (например, болеутоляющие, жаропонижающие, лекарства от расстройств пищеварения, лекарства от простудных заболеваний, противоаллергические препараты, противоожоговое средство и т. д.).
- ◆ Регулярно проверяйте сроки годности лекарств и при необходимости заменяйте их новыми.

## ГИГИЕНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

- ◆ Мыло, влажные салфетки, дезинфицирующее средство
- ◆ Туалетная бумага, хозяйственная бумага
- ◆ Большие мусорные мешки объемом 50 л
- ◆ Другие гигиенические средства исходя из потребностей членов семьи

## РАДИОПРИЕМНИК, ПИТАЮЩИЙСЯ ОТ БАТАРЕЕК

- ◆ Радиоприемник, питающийся от батареек, и запасные батарейки на тот случай, если сядут основные. Также подходит радио на солнечной батарее или с динамо-машиной.
  - ◇ Регулярно проверяйте сроки годности запасных батареек и при необходимости заменяйте их новыми.
  - ◇ Если вы не используете радиоприемник на регулярной основе, то не держите батарейки внутри него.

## ФОНАРИК И ЗАПАСНЫЕ БАТАРЕЙКИ

- ◆ Фонарик, питающийся от батареек, и запасные батарейки на тот случай, если сядут основные. Также подходит фонарик, работающий на солнечной батарее или с динамо-машиной.
- ◆ Лампа или фонарь, работающие на батарейках, которые могут использоваться в качестве общего светильника.

## АККУМУЛЯТОРНЫЙ БАНК (POWER BANK) ДЛЯ ЗАРЯДКИ МОБИЛЬНЫХ УСТРОЙСТВ

- ◆ Аккумуляторный банк, держите его заряженным.
  - ◇ По возможности приобретите аккумуляторный банк на солнечной батарее или зарядку, приводимую в действие вращением.
  - ◇ В кризисной ситуации используйте аккумуляторный банк только в том случае, если устройства не могут быть заряжены электроэнергией.

## СПИЧКИ И СВЕЧИ

- ◆ Свечи и спички на несколько раз использования.
- ◆ Свечной фонарь, примус, походная плитка на газе или уличный гриль, который может быть использован для получения света и тепла или для приготовления пищи.
  - ◇ Приобретайте только те средства, которые подходят для использования у вас дома.

## ИНСТРУМЕНТЫ И СТОЛОВЫЕ ПРИБОРЫ

- ◆ Консервный нож
- ◆ Одноразовая посуда
- ◆ Карманный нож
- ◆ Ножницы
- ◆ Клейкая лента и пластиковая пленка

## ПРОЧИЕ ЗАПАСЫ

- ◆ Маска для защиты дыхательных путей (например, противопоылевая)
- ◆ Наличные деньги для покрытия потребностей семьи в течение одной недели
- ◆ Огнетушитель и огнезащитное одеяло
- ◆ Корм для домашних питомцев
- ◆ Автомобильное топливо (держите топливный бак всегда как минимум наполовину полным)
- ◆ Другие необходимые запасы и средства, наличие которых необходимо для семьи



# Памятка по домашним запасам



✓ ИМЕЕТСЯ

НЕОБХОДИМЫЕ ПРЕДМЕТЫ И СРЕДСТВА

ПИТЬЕВАЯ ВОДА		2 литра на человека в сутки, а также 1 литр на человека в сутки для приготовления пищи
ПИТАНИЕ (ПОЛОВИНА ИЗ ЭТИХ ЗАПАСОВ НЕ ТРЕБУЕТ ГОТОВКИ)		1. консервы 2. супы в пакетах 3. сухари 4. орехи, сухофрукты 5. печенье, сладости, батончики из мюсли, мед 6. 7.
СРЕДСТВА ДЛЯ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ		1. комплект для оказания первой помощи 2. 3.
ЛЕКАРСТВА		1. лекарства, отпускаемые по рецепту 2. болеутоляющие 3. жаропонижающие 4. противоаллергические препараты 5. лекарства от расстройств пищеварения 6. противоожоговое средство 7. лекарства от простудных заболеваний 8. 9. 10.
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА		1. мыло 2. дезинфицирующее средство 3. туалетная бумага 4. бумажные салфетки 5. влажные чистящие салфетки 6. большие мусорные мешки (50 л) 7. 8.
ИСТОЧНИКИ СВЕТА		1. карманный фонарик и запасные батарейки / карманный фонарик, работающий на солнечной батарее или с динамо-машиной 2. лампа или фонарь, питающиеся от батареек, и запасные батарейки / керосиновая лампа с ламповым маслом 3. фонарь типа «летучая мышь» 4. свечи 5. спички
<b>ТОПЛИВО (ЖИДКОЕ ТОПЛИВО, ГАЗ, ДРОВА И Т. П.)</b>		
<b>РАДИОПРИЕМНИК, ПИТАЮЩИЙСЯ ОТ БАТАРЕЕК, И БАТАРЕЙКИ НА НЕСКОЛЬКО РАЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ / РАДИОПРИЕМНИК С СОЛНЕЧНОЙ БАТАРЕЕЙ ИЛИ ДИНАМО-МАШИНОЙ</b>		
<b>АККУМУЛЯТОРНЫЙ БАНК ДЛЯ ЗАРЯДКИ МОБИЛЬНЫХ УСТРОЙСТВ</b>		
СТОЛОВЫЕ ПРИБОРЫ		1. одноразовая посуда 2. консервный нож
ИНСТРУМЕНТЫ		1. нож 2. ножницы 3. клейкая лента 4. пленка 5. 6.
ПРОЧИЕ НЕОБХОДИМЫЕ ВЕЩИ		1. наличные деньги для покрытия потребностей семьи в течение одной недели 2. маска для защиты дыхательных путей (например, противопылевая) 3. огнетушитель и огнезащитное одеяло 4. автомобильное топливо 5. корм для домашних питомцев 6. 7. 8.



## Оповещение об опасности

- ✓ **ВОСПРИНИМАЙТЕ ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ СЕРЬЕЗНО И СЛЕДУЙТЕ УКАЗАНИЯМ!**
- ✓ **ПОЛУЧАЙТЕ ИНФОРМАЦИЮ ИЗ ОФИЦИАЛЬНЫХ МЕСТНЫХ КАНАЛОВ!**
- ✓ **В СЛУЧАЕ ВНЕШНЕЙ ОПАСНОСТИ УКРОЙТЕСЬ В ПОМЕЩЕНИЯХ!**
- ✓ **В СЛУЧАЕ ОПАСНОСТИ, ИСХОДЯЩЕЙ ИЗ ПОМЕЩЕНИЙ, ВЫЙДИТЕ НА УЛИЦУ!**

Оповещение об опасности дается, чтобы предупредить людей о скоро надвигающейся опасности, если эта опасность предсказуема (например, чрезвычайные погодные условия, расширение зоны влияния радиационной аварии в соседнем государстве и т. д.). Также, чтобы проинформировать людей и дать им указания с целью защиты жизни и здоровья в уже возникшей кризисной ситуации (например, пожар, химическая авария, перебои с электроснабжением и т. д.).

### ЭТО СТОИТ ЗНАТЬ!



- В Эстонии предупреждающие сирены, расположенные на улице, используются в основном на предприятиях с химической опасностью и в их окрестностях, а также в некоторых городах, например в Силламяэ.
- Все каналы средств массовой информации и операторы мобильной связи при получении распоряжения обязаны передать общественности оповещение об опасности и правила поведения. Вероятнее всего, в кризисных ситуациях можно будет получить необходимую официальную информацию по каналам национального телерадиовещания (err.ee, Vikerraadio, Радио 4, ETV и ETV+). Информация будет передаваться и по другим каналам.




## Способы оповещения в случае опасности

В Эстонии отсутствует один конкретный канал для информирования людей об опасности. В различных ситуациях используются разнообразные каналы и средства, которые позволяют своевременно предупредить об опасности как можно больше людей.

### ДЛЯ ОПОВЕЩЕНИЯ ОБ ОПАСНОСТИ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ:

- ◆ средства массовой информации, включая интернет-СМИ и социальные сети
- ◆ сайты учреждений и страницы в социальных сетях
- ◆ сирены
- ◆ сообщения и телефонные звонки на мобильный телефон
- ◆ оповещение через громкоговоритель
- ◆ оповещение с поквартирным обходом

# Что вы можете сделать, чтобы оповещение об опасности дошло до вас

- ◆ Ежедневно будьте в курсе новостей.
- ◆ Запаситесь радиоприемником, работающим от батареек, чтобы вы могли получать информацию даже в ситуации, когда обычные электронные каналы не работают.
- ◆ Выясните, живете ли или работаете ли вы в таком регионе, где жители оповещаются об опасности сиренами (например, в зоне деятельности опасного предприятия; [geoportaal.maaamet.ee/est/Kaardiserver-p2.html](http://geoportaal.maaamet.ee/est/Kaardiserver-p2.html)). Как правило, опасные предприятия или органы местного самоуправления сами информируют об этом жителей.
- ◆ Ознакомьтесь со значениями сигналов для оповещения об опасности и правилами поведения в местах, где вы чаще всего бываете (на рабочем месте, в учебном заведении, в торговом центре, в спортивном клубе, в увеселительном заведении и т. д.), а также в путешествии (судно, самолет, отель и т. д.).
- ◆ Следите за каналами в соцсетях учреждений, занимающихся урегулированием кризисных ситуаций, чтобы в случае опасности сразу же получать от них сообщения.
- ◆ Ознакомьтесь со значениями сигналов сирен опасных предприятий:
  - ◇ Сигнал общей тревоги используется при всех видах опасностей. Сигнал означает, что ожидается дополнительная информация об опасности и более подробные правила поведения. Примеры сигналов вы найдете по адресу [www.kriis.ee](http://www.kriis.ee).
    - 
    - Минутный звук возрастающей и снижающейся тональности / громкости. После 30-секундного перерыва он повторяется не менее трех раз.
  - ◇ Сигнал об окончании общей тревоги означает, что опасность миновала.
    - 
    - Монотонный минутный звук. Передается один раз.
  - ◇ Испытательная сирена означает, что сигнал тревоги испытывается и обязательных мероприятий для людей не последует.
    - 
    - Монотонный непрерывный звук продолжительностью до 7 секунд.

## Как действовать при получении оповещения об опасности

- ◆ Воспринимайте предостережения серьезно и всегда следуйте официальным указаниям. Они всегда основаны на реальной опасности.
- ◆ Если вы слышите, что на улице раздался предостерегающий сигнал сирены, пройдите в помещения или оставайтесь в них.
- ◆ Следите за средствами массовой информации и другими каналами достоверной информации (например, сайты и каналы социальных медиа учреждений и предприятий, регулирующих кризисную ситуацию).
- ◆ В случае сигнала тревоги, раздающегося в здании, выйдите из здания или выполняйте на месте отдаваемые вам указания.
- ◆ В случае событий международного масштаба следите за информацией от эстонских официальных органов. На правила поведения значительно влияют удаленность события и местные условия.
- ◆ Предостережения, полученные из неофициальных источников, проверяйте по официальным каналам (например, на сайте или канале в соцсетях учреждения, занимающегося урегулированием кризисной ситуации).
- ◆ Если вы получите предостережение, передайте его другим людям, находящимся в опасной зоне.
- ◆ Если в случае опасности или предостережения вы не получили информации о том, как себя вести, оцените ситуацию самостоятельно и действуйте на основании настоящих правил поведения для защиты населения.



# Эвакуация

- ✓ **СОСТАВЬТЕ СПИСОК НЕОБХОДИМЫХ ВЕЩЕЙ!**
- ✓ **УПАКУЙТЕ ЭВАКУАЦИОННУЮ СУМКУ!**
- ✓ **СЛЕДУЙТЕ УКАЗАНИЯМ ОФИЦИАЛЬНЫХ ОРГАНОВ!**
- ✓ **ПО ВОЗМОЖНОСТИ ПОКИНЬТЕ ОПАСНОЕ МЕСТО И ОСТАНОВИТЕСЬ НА НОЧЛЕГ У БЛИЗКИХ!**

Эвакуация – это направление или перемещение людей из опасного места в более безопасное с целью защиты их жизни и здоровья.

- ◆ В случае эвакуации не будет достаточного времени, чтобы упаковать все вещи, необходимые для того, чтобы находиться вдали от дома. Следует заранее запастись вещами первостепенной важности. Продумайте, в чем больше всего нуждаетесь вы и члены вашей семьи, чтобы справиться с ситуацией вдали от дома.
- ◆ Составьте памятку, на основании которой вы сможете быстро упаковать с собой необходимые вещи. Следует предварительно продумать и запастись вещами первостепенной важности. См. главу «Моя памятка для эвакуации», стр. 30.
- ◆ Приобретите вещи, которых не хватает дома.
- ◆ Продумайте вместе с близкими или знакомыми, как в случае продолжительного кризиса вы можете предложить друг другу временное убежище. Произведите для этого совместные приготовления.
- ◆ Всегда держите топливный бак вашего автомобиля как минимум наполовину полным. Держите в автомобиле атлас автомобильных дорог.

## РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ЭВАКУАЦИИ



- Еда и питьевая вода – хорошо хранящиеся и не требующие приготовления продукты питания (консервы, сухари, орехи, сладости и т. д.) и вода как минимум на одни сутки
- Гигиенические средства для тела и полости рта
- Средства для оказания первой помощи и лекарства
- Фонарик и запасные батарейки
- Портативный радиоприемник, запасные батарейки, аккумуляторный банк или иное зарядное устройств
- Спальный мешок или одеяло
- Другие важные средства (карманный нож, консервный нож, спички, пищевая посуда, столовые приборы и т. д.)



## ЭТО СТОИТ ЗНАТЬ!

- Быстрее всего организовать эвакуацию и обеспечить благополучие людей можно в том случае, если часть людей сама найдет временный ночлег у своих близких и отправится туда самостоятельно. Тогда официальные органы смогут уделить больше внимания людям, которые больше нуждаются в посторонней помощи.
- Если у вас дома есть домашний питомец, продумайте, какие есть возможности для самостоятельной эвакуации и размещения на ночлег – в официальные эвакуационные пункты домашних питомцев не пускают, поскольку там нет подходящих для них условий.

## Как действовать в случае эвакуации

- ◆ Следуйте указаниям официальных органов, проводящих эвакуацию, чтобы покинуть опасную зону и прибыть в сборные эвакуационные пункты. Эти указания основаны на оценке реальной опасности.
- ◆ Возьмите с собой вещи первой необходимости:
  - ◇ заранее упакованные эвакуационные средства (см. инфоблок «Рекомендуемые средства для эвакуации», стр. 28);
  - ◇ ID-карта, банковская карточка, наличные деньги, мобильный телефон с зарядным устройством;
  - ◇ детские документы, продукты питания, гигиенические средства, одежда и любимые игрушки;
  - ◇ в случае эвакуации на длительное время (т. е. превышающей 12 часов) – спальные принадлежности, сменная одежда и пищевые продукты на срок до трех дней.
- ◆ Оденьтесь в соответствии с погодными условиями.
- ◆ Уходя из дома:
  - ◇ отключите электроэнергию;
  - ◇ закройте окна и запирайте двери;
  - ◇ проверьте, знают ли соседи об эвакуации, предложите им помощь;
  - ◇ обеспечьте безопасность и благополучие домашних питомцев на время своего отсутствия.
- ◆ При самостоятельной эвакуации используйте те дороги, которыми разрешает пользоваться полиция, согласно сообщению средств массовой информации.
- ◆ Если вам нужна помощь при эвакуации, сообщите об этом лицу (органу), проводящему эвакуацию. Для людей, которые находятся в опасной зоне и нуждаются в дополнительной помощи, организуется транспорт и временное размещение. Органы, проводящие эвакуацию, будут заняты поиском всех нуждающихся в помощи.
- ◆ Не возвращайтесь домой до тех пор, пока не получите официальное подтверждение того, что это безопасно.

# Моя памятка для эвакуации

	✓ ИМЕЕТСЯ	НЕОБХОДИМЫЕ ПРЕДМЕТЫ И СРЕДСТВА
ДОКУМЕНТЫ		
БАНКОВСКАЯ КАРТОЧКА И НАЛИЧНЫЕ ДЕНЬГИ		
СРЕДСТВА ДЛЯ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ		1. ..... 2. ..... 3. ..... 4. ..... 5. ..... 6. ..... 7. .....
ЛЕКАРСТВА		1. ..... 2. ..... 3. ..... 4. ..... 5. ..... 6. ..... 7. .....
ЕДА И ПИТЬЁ		1. ..... 2. ..... 3. ..... 4. ..... 5. ..... 6. ..... 7. ..... 8. ..... 9. ..... 10. .....



<b>ГИГИЕНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА</b>	1. 2. 3. 4. 5. 6.
<b>СРЕДСТВА СВЯЗИ</b>	1. Телефон, зарядное устройство, аккумуляторный банк 2. Портативный радиоприемник, запасные батарейки, аккумуляторный банк или иное зарядное устройство 3. 4. 5. 6.
<b>ОДЕЖДА</b>	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7.
<b>ПРОЧИЕ НЕОБХОДИМЫЕ ВЕЩИ</b>	1. Фонарик и запасные батарейки 2. Карманный нож 3. Консервный нож 4. Спички 5. Пищевая посуда, столовые приборы 6. Спальный мешок/одеяло 7. 8. 9. 10.



## Укрытие в помещениях

- ✓ **В СЛУЧАЕ ОПАСНОСТИ ОСТАВАЙТЕСЬ В ПОМЕЩЕНИЯХ!**
- ✓ **ВОСПРЕПЯТСТВУЙТЕ ДОСТУПУ НАРУЖНОГО ВОЗДУХА В ПОМЕЩЕНИЕ!**
- ✓ **ОСТАВАЙТЕСЬ В ПОМЕЩЕНИЯХ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ОПАСНОСТЬ НЕ МИНУЕТ!**
- ✓ **СЛЕДУЙТЕ УКАЗАНИЯМ ОФИЦИАЛЬНЫХ ОРГАНОВ!**

Укрытие в помещениях – это самый лучший способ защитить себя от опасной окружающей среды, особенно от загрязнения, возникающего из-за дыма в результате горения, от химического или радиоактивного загрязнения и от воздействия взрыва.

### В помещениях следует укрываться в том случае, если

- ◆ событие является неожиданным и спастись от опасной окружающей среды нужно немедленно;
- ◆ опасность невелика или событие краткосрочно;
- ◆ в помещении можно получить защиту от опасностей внешней среды;
- ◆ эвакуация более опасна, чем пребывание в помещениях;
- ◆ опасная зона велика и для эвакуации нет подходящего места.

### Как подготовиться к укрытию в помещениях

- ◆ Подходящим для укрытия помещением в доме являются, например:
  - ◇ помещение без окон во внутренней части здания;
  - ◇ помещение, вмещающее всех членов семьи;
  - ◇ помещение, расположенное на верхнем этаже;
  - ◇ помещение, в котором как можно меньше отверстий, нуждающихся в герметизации.
- ◆ Проверьте отверстия, через которые происходит воздухообмен с окружающей средой – двери, окна (в т. ч.



отверстия в окнах для микропроветривания), вентиляционные отверстия, дымоходы. Оцените, можно ли их герметично закрыть. Если это возможно, то они не нуждаются в дополнительной герметизации.

- ◆ Запасите дома средства для герметичного закрытия отверстий:
  - ◇ достаточно широкую клейкую ленту для закрытия щелей и закрепления пленки;
  - ◇ пленку (например, мешки для мусора), с помощью которой можно будет закрыть вентиляционные отверстия;
  - ◇ уплотнители на двери и окна;
  - ◇ ткань, которой можно затыкать большие отверстия и щели под дверью (полотенца, простыни и т. п.);
  - ◇ ножницы или нож.
- ◆ Выясните, каким образом можно отключить вентиляционное оборудование или иные системы, потребляющие наружный воздух.
- ◆ В случае радиоактивного загрязнения вы можете получить официальные указания для укрытия в подвале. Выясните, есть ли в вашем подвале или на подземном этаже подходящее помещение, желательно без окон.

## Как действовать при укрытии в помещениях

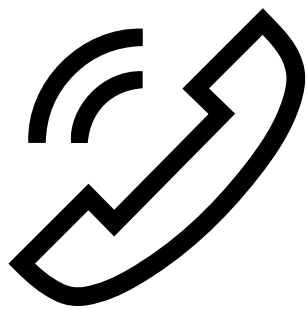
- ◆ Следите за информацией, передаваемой официальными органами, и следуйте их указаниям.
- ◆ При получении предостережения или в случае опасности отправляйтесь в помещения или оставайтесь в них.
- ◆ Отдавайте предпочтение помещению без окон на верхнем этаже (многие химикаты тяжелее воздуха и оседают вниз).
- ◆ Заблокируйте приток наружного воздуха в помещение, где вы укрылись:
  - ◇ закройте окна, двери и вентиляцию;
  - ◇ погасите огонь в камине и печи, закройте печные задвижки (шиберы);
  - ◇ изолируйте окна, вентиляционные системы и прочие отверстия с помощью клейкой ленты и пленки;
  - ◇ поместите под дверь влажную ткань;
  - ◇ выключите все системы, потребляющие наружный воздух, например: вентиляционное оборудование, плиты, обогреватели и кондиционеры.
- ◆ Держите при себе радиоприемник на батарейках и мобильный телефон с зарядным устройством.
- ◆ Оставайтесь в помещении до тех пор, пока вы не будете уверены, что опасность миновала.

## В случае опасности взрыва

- ◆ Укройтесь в помещении с возможно более прочными стенами и без окон.
- ◆ Если помещение без окон невозможно использовать, укройтесь в помещении, окна которого находятся на той стороне здания, где меньше опасность взрыва.
- ◆ Укройтесь подальше от окон, однако возле той же стены, где находятся и окна, чтобы вас не поранили разбивающиеся стекла.

## В автомобиле

- ◆ Если вы получили распоряжение укрыться в помещениях, находясь в автомобиле, и не можете быстро и безопасно отправиться в помещения, остановитесь у дороги и заглушите двигатель автомобиля.
- ◆ Закройте окна и выключите вентиляцию.
- ◆ Слушайте радио, чтобы на основании передаваемых распоряжений решить, оставаться ли в машине, идти ли в укрытие в ближайшее здание или же выезжать из опасной зоны.



## Как позвать на помощь

- ✓ **ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЗВАТЬ НА ПОМОЩЬ, ОБЕСПЕЧЬТЕ СВОЮ БЕЗОПАСНОСТЬ!**
- ✓ **ПОЗВОНИТЕ ПО НОМЕРУ ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ 112!**
- ✓ **СКАЖИТЕ, ЧТО СЛУЧИЛОСЬ, И ОТВЕЬТЕ НА ВОПРОСЫ!**
- ✓ **СЛЕДУЙТЕ УКАЗАНИЯМ ОРГАНИЗАТОРА СПАСАТЕЛЬНЫХ РАБОТ!**

## Зачем нужен звонок на номер экстренной помощи

- ◆ Убедитесь, что все члены вашей семьи знают номер экстренной помощи 112 и умеют правильно его использовать.
- ◆ Убедитесь, что все члены вашей семьи знают ваш точный домашний адрес. Для детей и пожилых людей разместите домашний адрес на видном месте.
- ◆ Научитесь пользоваться и другими телефонами для того, чтобы позвонить на номер экстренной помощи, например телефонами членов семьи. Для звонка на номер экстренной помощи не требуется вводить пароль от телефона. В телефоне есть функция звонка в службу экстренной помощи еще до ввода пароля.
- ◆ Если вы находитесь вне зоны действия мобильной сети, то можно позвонить на номер экстренной помощи, если выключить и затем снова включить телефон. Включив телефон, можно позвонить на номер экстренной помощи через сеть других операторов мобильной связи до активации SIM-карты (до ввода PIN-кода). Другой вариант звонка на номер экстренной помощи из сети других операторов – удалить SIM-карту.
- ◆ Выясните, можно ли с помощью вашего мобильного телефона определить ваше местоположение, и если да, то как.

### ЭТО СТОИТ ЗНАТЬ!



Люди с недостатком слуха и речи могут вызвать помощь, отправив SMS-сообщение на номер экстренной помощи. Для использования этой услуги необходимо зарегистрироваться по адресу [sms.112.ee](https://sms.112.ee).

- ◆ Прежде чем звонить на номер экстренной помощи, обеспечьте свою безопасность! Отойдите подальше от опасного места или укройтесь от опасности.
- ◆ Не стоит предполагать, что кто-то другой уже позвонил на номер экстренной помощи. Звонить не стоит только в том случае, если вы уверены, что информация уже передана, и вам нечего добавить о событии.
- ◆ Если на месте происшествия кому-то в данный момент нужно оказать первую помощь, то следует одновременно оказывать помощь и звонить на номер экстренной помощи. Для этого позовите кого-то себе в помощники или переключите телефон на громкую связь. По телефону вы получите инструкции по дальнейшим действиям и оказанию первой помощи.
- ◆ Позвонив на номер экстренной помощи, сразу скажите, что случилось.
- ◆ Выслушайте вопросы организатора спасательных работ и отвечайте на них четко и кратко. У вас могут спросить среди прочего следующее:
  - ◇ есть ли пострадавшие;
  - ◇ сколько людей пострадало;
  - ◇ место или адрес места происшествия, куда следует выслать помощь.
- ◆ Не прерывайте звонок до тех пор, пока не будут выяснены обстоятельства, необходимые для оказания помощи. Если жизнь и имущество подвергаются опасности, помощь будет направлена уже во время звонка.
- ◆ Сообщите о том, что требуется помощь, даже в том случае, если помощники уже прибыли на место происшествия, однако вы не можете связаться с ними (вы заблокированы в здании и т. п.).

## После звонка на номер экстренной помощи

- ◆ При необходимости продолжайте оказывать первую помощь до прибытия подкрепления.
- ◆ Держите свой телефон незанятым, чтобы организатор спасательных работ при необходимости мог вам перезвонить.
- ◆ Позвоните на номер экстренной помощи снова, если ситуация осложнится.
- ◆ Позвоните вновь также в том случае, если ситуация урегулирована и необходимости в помощи больше нет.

## Как позвать на помощь, если телефон находится вне зоны действия мобильной сети

- ◆ Если мобильный телефон находится вне зоны действия мобильной сети, выключите и снова включите телефон. При включении позвоните на номер экстренной помощи до активации SIM-карты (до ввода PIN-кода). Снова активируйте SIM-карту, чтобы организатор спасательных работ при наличии зоны действия мобильной сети мог вам перезвонить.
- ◆ Если отсутствует какая-либо телефонная связь, отправляйтесь за помощью в ближайшее учреждение спасательной службы, полиции или скорой помощи, либо в отделение экстренной медицинской помощи в больнице.



### ЭТО СТОИТ ЗНАТЬ!

#### ПРОЧИЕ ПОЛЕЗНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ И ТЕЛЕФОНЫ СПРАВОЧНЫХ СЛУЖБ

<b>1220</b>	Телефон консультации семейного врача (проблемы со здоровьем, когда нужно спросить совета или принять решение о необходимости дополнительной помощи)
<b>1313</b>	Дежурный телефон Инспекции окружающей среды (сообщения об экологических загрязнениях и правонарушениях)
<b>1343</b>	Телефон о неисправностях компании Elektrilevi (информация о перебоях в электроснабжении)
<b>1345</b>	Телефон помощи органов местного самоуправления в Таллинне и Харьюском уезде (аварии инженерно-технических сетей, перебои в оказании жизненно важных услуг, информация по вопросам социального обеспечения)
<b>1510</b>	Информация о ситуации на шоссейных дорогах (ограничения дорожного движения, дорожные работы, дорожные условия)
<b>1524</b>	Инфотелефон спасательной службы (советы по безопасности жилья и прием сообщений об опасных строениях или открытых люках)
<b>16 662</b>	Инфолиния Информационного центра по отравлениям (информация и советы в связи с отравлениями)
<b>612 3000</b>	Инфотелефон полиции (опасные ситуации на дорогах, перемещенные эвакуатором автомобили, услуги полиции)



## Первая помощь

- ✓ **УБЕДИТЕСЬ В СОБСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ!**
- ✓ **ОЦЕНИТЕ СОСТОЯНИЕ ПОСТРАДАВШЕГО!**
- ✓ **ПОЗВОНИТЕ ИЛИ ПОРУЧИТЕ НАХОДЯЩЕМУСЯ РЯДОМ ЧЕЛОВЕКУ НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО ПОЗВОНИТЬ НА НОМЕР ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ 112!**
- ✓ **СРАЗУ ЖЕ ПРИСТУПАЙТЕ К ОКАЗАНИЮ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ!**
- ✓ **ОКАЗЫВАЙТЕ РЕАНИМИРУЮЩИЕ ПРИЕМЫ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ДО ПРИБЫТИЯ БРИГАДЫ СКОРОЙ ПОМОЩИ!**

## Знаки опасности



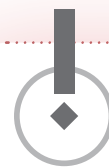
- ◆ **Состояние человека, получившего травму или повреждения, становится опасным для жизни, если он:**
  - ◇ без сознания и не реагирует на голос или прикосновения;
  - ◇ дышит ненормально, т. е. реже чем 10 раз в минуту или чаще чем 30 раз в минуту;
  - ◇ испытывает боль в груди или сердцебиение и сильную слабость, которые в спокойном состоянии не проходят в течение нескольких минут;
  - ◇ имеет видимую травму, опасную для жизни, например: кровотечение, ожог, открытый перелом;
  - ◇ пережил тяжелый несчастный случай, например: взрыв, дорожно-транспортное происшествие, падение с высоты и т. д., но внешние признаки травмы еще не проявились;
  - ◇ имеет другие признаки, указывающие на опасное состояние здоровья, например:
    - паралич,
    - усугубляющееся состояние спутанного сознания,
    - эпилептический припадок, длящийся более пяти минут,
    - переохлаждение,
    - очень острая и внезапная боль.

## Как обеспечить собственную безопасность

- ◆ Увидев пострадавшего и приступив к оказанию помощи, убедитесь, что вы не подвергаете себя той же опасности, из-за которой пострадавший нуждается в помощи, например: токсичная окружающая среда, электричество, окружающее дорожное движение, нападение и т. п.
- ◆ Позвоните или поручите находящемуся рядом человеку сразу же позвонить на номер экстренной помощи 112.
- ◆ Будьте заметны.
- ◆ Избегайте соприкосновения с кровью.

## Как проверить состояние пострадавшего

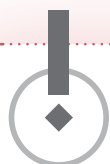
- ◆ **Находится ли пострадавший в сознании:**
  - ◇ Разговаривайте с пострадавшим громким голосом.
  - ◇ Если он не отвечает, встряхните его за плечи с умеренной силой.
  - ◇ Если он не реагирует на встряхивание, ущипните его.
  - ◇ Если пострадавший вообще не реагирует, значит, он без сознания.
- ◆ **Нормально ли дышит пострадавший?**
  - ◇ Освободите дыхательные пути пострадавшего, осторожно нагибая его голову, взявшись за затылок.
  - ◇ Послушайте 10 секунд, нормально ли дышит пострадавший, и проследите, есть ли движения грудной клетки.
  - ◇ Если пострадавший дышит нормально, поместите его в устойчивую позу лежа на боку.
  - ◇ Если дыхание остановилось или ненормально (задыхающееся, хрипящее, поверхностное или реже чем десять раз в минуту), немедленно начните реанимацию.
- ◆ Если вы видите обильное кровотечение, кровь выбрасывается пульсирующей струей, то быстро остановите его.
- ◆ Немедленно позвоните на номер экстренной помощи 112 или поручите кому-либо это сделать. При необходимости Центр тревоги дает указания и инструкции по оказанию первой помощи пострадавшему.



### ЭТО СТОИТ ЗНАТЬ!

#### 10 КЛЮЧЕВЫХ НАВЫКОВ, КОТОРЫМИ СТОИТ ОВЛАДЕТЬ ДЛЯ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ:

1. оказание помощи в случае потери сознания (обморок, эпилептический припадок);
2. выполнение массажа сердца и искусственного дыхания как ребенку, так и взрослому;
3. оказание помощи при удушье;
4. действия в случае инсульта и инфаркта;
5. освобождение дыхательных путей пострадавшего, получившего травму и потерявшего сознание;
6. остановка обильного кровотечения;
7. помещение человека в бессознательном состоянии в положение лежа на боку;
8. оказание помощи при низкой или высокой температуре тела;
9. первая помощь при химической травме и ожоге;
10. обращение с человеком в состоянии психоза.



### ЭТО СТОИТ ЗНАТЬ!

- Если вы знаете, что находитесь далеко от ближайшей бригады скорой помощи, то для оказания более срочной медицинской помощи, возможно, стоит поехать навстречу бригаде скорой помощи или отвезти пострадавшего в больницу, особенно если речь идет об аллергической реакции с затрудненным дыханием или это колото-резаная рана.
- Уведомите Центр тревоги о том, что вы будете транспортировать пострадавшего. Сообщите, каким маршрутом вы поедете, в какую больницу направляетесь и какой сигнал вы подадите едущей навстречу машине скорой помощи.

## Как остановить сильное кровотечение

- ◆ Позвоните или поручите находящемуся рядом человеку незамедлительно позвонить на номер экстренной помощи 112.
- ◆ При оказании помощи незнакомому человеку используйте в качестве защитного средства резиновые перчатки или пластиковый пакет, обернутый вокруг руки.
- ◆ Положите пострадавшего.
- ◆ Зажмите рану пальцем или ладонью.
- ◆ Наложите на рану давящую повязку или поместите на нее свернутый в рулон предмет одежды. Плотнo привяжите его или прижмите к ране.
- ◆ Если обильное кровотечение из конечности не остановить, зажмите пальцами артерию, снабжающую кровью конечность, или установите жгут.
- ◆ По возможности поднимите травмированную конечность выше уровня сердца.
- ◆ Держите кровоток перекрытым до прибытия бригады скорой помощи.

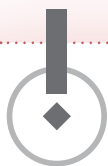
## Как повернуть пострадавшего, потерявшего сознание, в устойчивое боковое положение

- ◆ Пострадавшего в бессознательном состоянии, который дышит, следует поворачивать в устойчивое боковое положение лицом вперед и наклонно. Таким образом дыхательные пути остаются открытыми, и мокрота, рвота и кровь могут при необходимости вытекать.
- ◆ Пострадавшего, находящегося в положении лежа на боку, вы можете на некоторое время оставить без присмотра, чтобы сходить позвать на помощь.
- ◆ Если вам не удастся поместить пострадавшего в устойчивое боковое положение, держите его на боку сами.
- ◆ Постоянно следите за состоянием пострадавшего. Если жарко, положите его в тени и охладите, если холодно – накройте предметом одежды или термоодеялом.



## Как выполнять сердечно-легочную реанимацию

- ◆ Непрямой массаж сердца
  - ◇ Убедитесь, что пострадавший лежит на твердой поверхности. Встаньте на колени рядом с ним.
  - ◇ Освободите дыхательные пути пострадавшего, запрокиньте голову пострадавшего назад и приподнимите его подбородок.
  - ◇ Расположите свои руки на груди в центре грудной клетки пострадавшего.
  - ◇ Выполняйте сильные и быстрые нажатия на грудную клетку (с частотой не менее 100 раз в минуту на глубину не менее 5-6 см).
  - ◇ Непрерывно выполняйте нажатия на грудную клетку до прибытия бригады скорой помощи или до тех пор, пока пострадавший не начнет нормально дышать или не придет в сознание.
  - ◇ Если поблизости от пострадавшего имеется автоматический наружный дефибриллятор, используйте его. Включите его и следуйте инструкциям.
- ◆ Непрямой массаж сердца в сочетании с искусственной вентиляцией легких
  - ◇ Если прибытия бригады скорой помощи ждать долго, то, помимо нажатий на грудную клетку, выполняйте и искусственное дыхание. Если человек вам незнаком, то используйте при возможности реанимационную пленку.
  - ◇ Убедитесь, что полость рта пострадавшего свободна от инородных тел.
  - ◇ Запрокиньте голову пострадавшего назад и зажмите ему нос.
  - ◇ Сделайте глубокий вдох, плотно прислонитесь своими губами ко рту пострадавшего и сделайте выдох в течение 1 секунды. Эффективность процесса можно оценить по поднятию грудной клетки пострадавшего при заполнении его легких вдуваемым воздухом. Сделайте два вдувания подряд.
  - ◇ Чередуйте 30 нажатий на грудную клетку и два вдувания воздуха в легкие до прибытия бригады скорой помощи.
  - ◇ Если поблизости от пострадавшего имеется автоматический наружный дефибриллятор, смело используйте его. Включите его и следуйте инструкциям.
- ◆ Если у вас недостаточно сил, чтобы продолжать косвенный массаж сердца, позовите других людей на помощь.



Позвоните на номер экстренной помощи **112** и при необходимости вас проинструктируют о приемах реанимации и оказания первой помощи.



## Чрезвычайные погодные условия

- ✓ **БУДЬТЕ ГОТОВЫ К ПЕРЕБОЯМ В ОКАЗАНИИ УСЛУГ!**
- ✓ **ОСТАВАЙТЕСЬ В ПОМЕЩЕНИЯХ!**
- ✓ **СЛЕДУЙТЕ УКАЗАНИЯМ ОФИЦИАЛЬНЫХ ОРГАНОВ!**

### Признаки опасности

- ◆ Вы слышите или видите предупреждения о погодных явлениях.
- ◆ Вы видите повреждения, вызванные погодными явлениями.

### Как подготовиться к чрезвычайным погодным условиям

- ◆ Ознакомьтесь с критериями предупреждений и значениями уровней опасности, приводимыми на сайте Государственной метеорологической службы [ilmateenistus.ee/ilmatarkus/kasulik-teada/hoiatuste-kriteeriumid/](http://ilmateenistus.ee/ilmatarkus/kasulik-teada/hoiatuste-kriteeriumid/).
- ◆ Оцените устойчивость вашего жилья в отношении чрезвычайных погодных явлений и определите возможные опасности:
  - ◆ опасность промерзания труб;
  - ◆ опасность падения на здание поваленных деревьев;
  - ◆ незакрепленная садовая мебель и легко срываемые ветром предметы;
  - ◆ прочность крыши в отношении урагана и снежного покрова;
  - ◆ опасность затопления комнат в случае наводнения;
  - ◆ отсутствие системы водоотвода;
  - ◆ опасность перегрузки электрической системы.
- ◆ Подготовьтесь к перебоям в оказании жизненно важных услуг (электроэнергия, телекоммуникации, центральное отопление, водоснабжение, проходимость дорог, получение помощи и т. д.) и к длительному периоду их восстановления. Будьте готовы самостоятельно справляться с ситуацией в течение одной недели. (См. главу «Самостоятельное жизнеобеспечение при перебоях в оказании жизненно важных услуг», стр. 12.)



# УРАГАН

## Как действовать при получении предостережения

- ◆ Следите за информацией, передаваемой официальными органами, и следуйте их указаниям.
- ◆ Уберите со двора легкие предметы и незакрепленную мебель.
- ◆ Припаркуйте автомобиль на открытом месте или в гараже.
- ◆ Будьте готовы к возможным перебоям в электроснабжении и перекрытию дорог.
- ◆ Зарядите мобильный телефон и аккумуляторный банк полностью, запаситесь питьевой водой, продовольствием и автомобильным топливом.
- ◆ Убедитесь, что у вас есть фонарик и радиоприемник на батарейках, а также что имеется запас батареек.
- ◆ Домашних животных, находящихся на улице во время урагана, не оставляйте без защиты.
- ◆ Закройте все окна и двери.

## Как действовать во время урагана

- ◆ Оставайтесь в помещениях.
- ◆ Не совершайте поездок на автомобиле. Если вождение неизбежно, убедитесь, что у вас достаточно топлива, и возьмите с собой заряженный мобильный телефон.
- ◆ Управляя автомобилем, выберите подходящую скорость. Учитывайте, что на дороге могут быть препятствия.
- ◆ Держитесь подальше от упавших линий электропередач. Уведомите о них компанию Elektrilevi по номеру 1343. Узнайте, кто ваш поставщик услуги, на какой номер следует сообщать о поломках.
- ◆ В случае разрушений, повлекших травмы людей и представляющих непосредственную угрозу, звоните на номер экстренной помощи 112.

# МОРОЗ

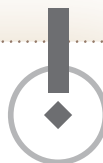
## Как действовать при получении предостережения

- ◆ Следите за информацией, передаваемой официальными органами, и следуйте их указаниям.
- ◆ Подготовьте свой дом к наступлению морозов – оберните трубы дополнительной изоляцией, закройте вентиляционные отверстия, для уменьшения теплопотерь зашторьте окна.
- ◆ Запасите дома достаточно пищевых продуктов, воды, топлива и прочих необходимых вещей, чтобы справиться с ситуацией, не выходя из дома в течение морозного периода.
- ◆ Зарядите полностью мобильный телефон и аккумуляторный банк, запасите автомобильное топливо.
- ◆ Убедитесь, что у вас есть фонарик и радиоприемник на батарейках, а также имеется запас батареек.
- ◆ По возможности приобретите дополнительный обогреватель, который можно безопасно использовать в помещении, например: электрический радиатор или воздухоувку, газовый камин, керосинку и т. д.

## Как действовать во время морозов

- ◆ Оставайтесь в помещениях.
- ◆ Выходите на улицу только в случае крайней необходимости, при этом тепло и многослойно одевшись. Обратите внимание на то, чтобы конечности и голова были покрыты.
- ◆ Если предстоит неизбежная поездка на автомобиле, то убедитесь, что у вас достаточно топлива. Возьмите с собой заряженный мобильный телефон, теплую одежду и теплое питье.
- ◆ Следите, чтобы в результате отопления здания не возникло пожара или перегрузки электрической системы.
- ◆ За домашними животными необходим более тщательный уход, чем обычно. Впустите дворовую собаку или кошку в дом или обеспечьте ей укрытие от ветра и теплую лежанку. Несколько раз в день кормите животное теплым кормом.
- ◆ Регулярно приоткрывайте кран, чтобы дать немного стечь воде, и время от времени смывайте воду в туалете, чтобы не замерзли водопроводные и канализационные трубы.

### ЭТО СТОИТ ЗНАТЬ!



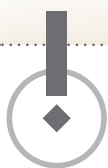
- Считается опасным, если минимальная суточная температура составляет -30 °C и ниже как минимум на протяжении двух суток.
- При использовании отопительных и электрических систем необходимо соблюдать условия, указанные производителем или установщиком, и не разрешается превышать допустимые нагрузки.
- Топите дровами очаг, полностью его загружая, по два-три раза в день. Не закрывайте заслонку (шибер) слишком быстро.
- Для отогревания замерзших труб используйте тепловые кабели или тепловую. Не отогревайте замерзшие трубы открытым пламенем.

## Как действовать при получении предостережения

- ◆ Следите за информацией, передаваемой официальными органами, и следуйте их указаниям.
- ◆ Зашторьте окна для защиты от солнца.
- ◆ По возможности приобретите кондиционер или вентилятор.
- ◆ Приобретите пищу, не требующую термической обработки.
- ◆ Выходя на улицу, всегда берите с собой воду.

## Как действовать в условиях чрезвычайно жаркой погоды

- ◆ По возможности оставайтесь в прохладных помещениях.
- ◆ Избегайте длительного пребывания на солнце, особенно в полдень, когда солнечное излучение наиболее интенсивно.
- ◆ Во избежание обезвоживания пейте больше воды.
- ◆ Не оставляйте детей и домашних животных одних в закрытом автомобиле.
- ◆ Используйте солнцезащитные средства и носите защищающую от солнца светлую одежду, головные уборы и солнцезащитные очки.
- ◆ Избегайте физической деятельности на жаре.
- ◆ По крайней мере пару часов в день проводите в кондиционируемом помещении.
- ◆ Человеку, получившему тепловой удар, сразу же вызовите скорую помощь и постарайтесь его охладить.
- ◆ Следите, чтобы у домашних животных было достаточно питьевой воды и возможности охладиться.



### ЭТО СТОИТ ЗНАТЬ!

- Считается опасным, если максимальная суточная температура составляет 30 °C и выше как минимум на протяжении двух суток. На здоровье может очень плохо повлиять 25-градусная жара, длящаяся в течение нескольких дней.
- В жаркую погоду следует проявлять осторожность людям, страдающим хроническими заболеваниями, например гипертонией и сердечными заболеваниями.
- Жара в большей степени опасна для детей младше 4 лет и взрослых в возрасте старше 65 лет.
- Рекомендуется пить минеральную воду без газа. Пить следует по 2–4 стакана жидкости в час, предотвращая жажду.
- В городах в жару опаснее, поскольку в зонах, покрытых асфальтом и бетоном, возникают «жаркие островки» с более высокими температурами.

## ОПАСНЫЕ ОСАДКИ И ГРОЗА

---

### Как действовать при получении предостережения

- ◆ Следите за информацией, передаваемой официальными органами, и следуйте их указаниям.
- ◆ Будьте готовы к возможным перебоям в электроснабжении и к перекрытию дорог.
- ◆ Зарядите полностью мобильный телефон и аккумуляторный банк, запаситесь питьевой водой, продовольствием и автомобильным топливом.
- ◆ Убедитесь, что у вас есть фонарик и радиоприемник на батарейках, а также имеется запас батареек.
- ◆ Не оставляйте домашних животных, находящихся на улице, незащищенными при наступлении опасности.
- ◆ В случае грозового предупреждения отсоедините от сети электропитания бытовую технику и электронное оборудование, отсоедините также телекоммуникационные и антенные кабели.

### Как действовать в случае опасных осадков

- ◆ Оставайтесь в помещениях.
- ◆ Не совершайте поездок на автомобиле. Если вождение неизбежно, убедитесь, что у вас достаточно топлива, и возьмите с собой заряженный мобильный телефон. В зимнее время держите в автомобиле снегоборочную лопату и теплую одежду.
- ◆ Управляя автомобилем, выберите подходящую скорость. Учитывайте возможные опасности.
- ◆ При плохой видимости, обусловленной ливнем, остановите автомобиль на обочине и включите аварийную сигнализацию.

- ◆ В ветреную погоду надевайте больше одежды, потому что ветер делает погоду еще холоднее.
- ◆ Избегайте опасности удара молнии. При грозе опасны водоемы, открытые водопроводные краны, отдельно стоящие деревья, металлические мачты и ограды, а также дым, поднимающийся из дымохода.
- ◆ В случае града обеспечьте домашним животным укрытие.
- ◆ Информацию о ситуации на дорогах спрашивайте по телефону справочной службы шоссейных дорог 1510.
- ◆ В случае разрушений, повлекших травмы людей и представляющих непосредственную опасность, звоните на номер экстренной помощи 112.
- ◆ Держитесь подальше от упавших линий электропередач. Уведомите о них компанию Elektrilevi по номеру 1343 и Центр тревоги по номеру 112.



## ЭТО СТОИТ ЗНАТЬ!

- Сильные ливни могут повлечь за собой опасность наводнения, особенно на городских улицах, и размытие дорог.
- Снег может привести к перебоям с транспортом, например к перекрытию дорог и прекращению железнодорожных и воздушных перевозок. Автомобили могут попасть в снежный плен.
- Град может привести к телесным травмам людей и повреждениям транспортных средств и крыш зданий.
- Метели могут непосредственно угрожать жизни людей: например, из-за переохлаждения, плутания по местности, в результате дорожно-транспортных происшествий, перекрытия дорог и т. п. Следует учесть, что возможны перебои с электроснабжением.
- Из-за наледи могут ломаться ветви деревьев, происходить разрушение линий электропередач, наблюдаться перебои с электроснабжением. Гололед может стать причиной дорожно-транспортных происшествий.
- Грозы могут сопровождаться ударами молнии, которая представляет серьезную опасность для человека и может повлечь за собой повреждения электронного оборудования и вызывать пожары.



# Наводнение

- ✓ **БУДЬТЕ ГОТОВЫ К ПЕРЕБОЯМ В ОКАЗАНИИ УСЛУГ!**
- ✓ **ЭВАКУИРУЙТЕСЬ ДО НАЧАЛА НАВОДНЕНИЯ!**
- ✓ **В СЛУЧАЕ НЕОЖИДАННОГО НАВОДНЕНИЯ ПОДНИМИТЕСЬ НА САМЫЙ ВЫСОКИЙ ЭТАЖ!**
- ✓ **СЛЕДУЙТЕ УКАЗАНИЯМ ОФИЦИАЛЬНЫХ ОРГАНОВ!**

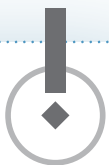
## Признаки опасности

- ◆ Вы слышите или видите предостережение о наводнении.
- ◆ Вы замечаете повышение уровня воды.

## Как подготовиться к наводнению

- ◆ Выясните, находится ли ваш дом в том регионе, где может произойти наводнение, для этого сверьтесь с геопорталом Земельного департамента [geoportaal.maaamet.ee/est/Kaardiserver/Uleujutuste-rakendus-p466.html](http://geoportaal.maaamet.ee/est/Kaardiserver/Uleujutuste-rakendus-p466.html). Выясните, при каком уровне воды вашему домохозяйству угрожает опасность.
- ◆ Оцените, насколько устойчиво ваше жилье в отношении наводнения, и при необходимости укрепите или реконструируйте его – низко расположенные отверстия герметизируйте, создайте возможности для закрытий канализации, перенесите электрические шкафы повыше и т. д.
- ◆ Приготовьтесь к тому, что могут быть перебои в оказании жизненно важных услуг.
- ◆ Ознакомьтесь с критериями предостережений и значениями уровней опасности (в отношении уровня воды в море и внутренних водоемах), приводимыми на сайте Государственной метеорологической службы [ilmateenistus.ee/ilmatarkus/kasulik-teada/hoiatuste-kriteeriumid/](http://ilmateenistus.ee/ilmatarkus/kasulik-teada/hoiatuste-kriteeriumid/).

### ЭТО СТОИТ ЗНАТЬ!



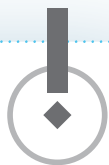
- Наводнения, обусловленные высоким уровнем воды, прогнозируются в общем случае заранее. Наводнения, возникающие вследствие сильных ливней, невозможно спрогнозировать заранее, также невозможно предупредить об этом жителей.
- Наводнение может сопровождаться рядом серьезных опасностей: утопление, переохлаждение, поражение электротоком, загрязнение питьевой воды, неработающая канализация, повреждения зданий и имущества и т. п. Также может прекратиться оказание жизненно важных услуг (электричество, вода, канализация, связь и т. д.), а доступность помощи может быть ограниченной.

## Как действовать, если вы получили предостережение о наводнении

- ◆ Следите за информацией, передаваемой через официальные информационные каналы, и соблюдайте правила поведения.
- ◆ Определите, находится ли ваш дом или ваше место жительства в опасности. Информацию об уровне воды в режиме реального времени вы можете получить на сайте Государственной метеорологической службы:
  - ◇ реки и озера: [ilmateenistus.ee/siseveed/vaatlusandmed/kaart/](http://ilmateenistus.ee/siseveed/vaatlusandmed/kaart/);
  - ◇ море: [ilmateenistus.ee/meri/vaatlusandmed/kogu-rannik/kaart/](http://ilmateenistus.ee/meri/vaatlusandmed/kogu-rannik/kaart/);
  - ◇ прогноз уровня речной и морской воды [ilmateenistus.ee/siseveed/hidroloogiline-prognoos/](http://ilmateenistus.ee/siseveed/hidroloogiline-prognoos/) и [on-line.msi.ttu.ee/meretase/](http://on-line.msi.ttu.ee/meretase/).
- ◆ Будьте готовы к возможным перебоям в электроснабжении и перекрытию дорог.
- ◆ Зарядите мобильный телефон и аккумуляторный банк полностью, запаситесь питьевой водой, продовольствием и автомобильным топливом.
- ◆ Убедитесь, что у вас есть фонарик и радиоприемник на батарейках, а также имеется запас батареек.
- ◆ При необходимости постройте плотины для защиты своего жилья (например, установите мешки с песком перед дверями и окнами).
- ◆ По возможности закройте отверстия канализационных труб и отверстия, связанные с иными коммуникациями.
- ◆ Отключите электричество, если есть опасность того, что вода дойдет до электрической системы, а также если вы выходите из дома.
- ◆ Разместите домашнее имущество и химикаты, служащие причиной загрязнения (топливо, моющие средства и т. п.), повыше от поверхности земли, чтобы избежать их контакта с водой.
- ◆ Соберите вокруг здания те предметы, которые могут быть унесены водой.
- ◆ Если прогнозируемый подъем уровня воды угрожает вашему жилью, приготовьтесь его покинуть, прежде чем вода затопит территорию. (См. главу «Эвакуация», стр. 28.)
- ◆ Следуйте распоряжениям, отдаваемым при эвакуации.
- ◆ Будьте готовы к эвакуации даже в том случае, если прогнозируемый рост уровня воды не угрожает вашему жилью, поскольку погодные условия могут измениться. Упакуйте необходимые средства для эвакуации. (См. памятку «Рекомендуемые средства для эвакуации», стр. 28.)
- ◆ Не оставляйте домашних животных, находящихся на улице, в зоне наводнения.



## ЭТО СТОИТ ЗНАТЬ!



- Следует избегать передвижения по затопленной области, поскольку не видны опасности, которые могут быть на поверхности земли, и не известна глубина воды: там могут быть открытые канализационные колодцы, может быть опасное движение водных масс, можно получить поражение электротоком, удар от плавающих предметов, может возникнуть опасность переохлаждения, вода может быть загрязнена и т. д.
- На верхних этажах можно оставаться, не зовя при этом на помощь, если вы знаете, что сможете справиться своими силами. Однако всё же стоит уведомить своих близких о том, где вы находитесь.

## Как действовать ВО ВРЕМЯ наводнения

- ◆ Следите за каналами официальной информации и соблюдайте сообщаемые правила поведения.
- ◆ Эвакуируйтесь, прежде чем территория затопления расширится до вашего дома. Для ухода используйте пути, до которых вода не дошла.
- ◆ Если вода неожиданно проникнет в здание, перейдите на верхний этаж. Возьмите с собой всё необходимое: телефон, радиоприемник, одеяла, медикаменты, пищевые продукты и чистую питьевую воду.
- ◆ Не передвигайтесь по затопленной области.
- ◆ Если вам нужна помощь, позвоните на номер экстренной помощи 112, а также обеспечьте спасателям видимость и слышимость своего расположения.
- ◆ Постарайтесь не соприкасаться с водой, проникшей в дом.
- ◆ Если вы вынуждены проходить через воду, то для измерения глубины воды и нахождения безопасного пути используйте палку или ветку.
- ◆ Если в воде из-под ног уходит поверхность земли и вы рискуете утонуть, не барахтайтесь, а попытайтесь плыть на спине к зданиям, деревьям или на более мелкое место.

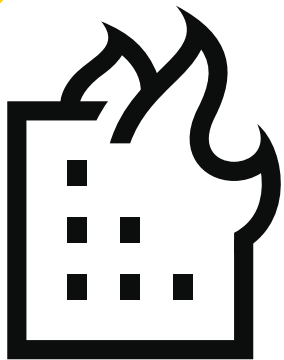




## Как действовать ПОСЛЕ наводнения

---

- ◆ Возвращайтесь домой только в том случае, если на это получены указания официальных органов.
- ◆ Откачку воды из здания целесообразно начинать только тогда, когда уровень окружающей воды снизится ниже уровня пола.
- ◆ Поручите специалистам проверить безопасность электрических и отопительных систем вашего дома, функционирования канализации и чистоту питьевой воды, прежде чем вы начнете их вновь использовать.
- ◆ Не употребляйте пищу, поврежденную наводнением.
- ◆ Не используйте электрическое оборудование, получившее повреждения в наводнении.
- ◆ Как можно скорее высушите и очистите помещения.
- ◆ Если получившее ущерб имущество застраховано, то свяжитесь со страховым обществом перед тем, как приступить к уборке.



## Пожар в здании

- ✓ **ВЫЙДИТЕ ИЗ ЗДАНИЯ!**
- ✓ **ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ ОГНЯ И ДЫМА!**
- ✓ **ПОДАЙТЕ О СЕБЕ ЗНАК!**

## Признаки опасности

- ◆ Вы слышите сигнал пожарной сигнализации.
- ◆ Вы видите пламя или тлеющий огонь.
- ◆ Вы видите дым и/или чувствуете запах гари.
- ◆ Внезапно вы чувствуете повышение температуры.

## Как подготовиться к пожару

*Пожаробезопасное поведение и защита собственного жилья от пожаров являются лучшим способом предотвратить пожары.*

### ДОМА

- ◆ Оснастите все жилые помещения дымовыми датчиками и по возможности датчиками угарного газа.
- ◆ Приобретите огнетушитель и противопожарное одеяло; выясните, как ими пользоваться.
- ◆ Продумайте вместе с членами семьи, что вы будете делать в случае пожара, и как вы будете эвакуироваться.

### ВНЕ ДОМА

- ◆ Выясните пути эвакуации и места аварийных выходов.
- ◆ Ознакомьтесь с планом эвакуации, если он есть.

# Как действовать в случае пожара

## СПАСАЙТЕ СЕБЯ

- ◆ Быстро выйдите из горящего здания и оставайтесь снаружи.
- ◆ Используйте для выхода размеченные пути эвакуации.
- ◆ Не используйте лифты: в случае пожара они остановятся.
- ◆ Жизнь и здоровье всегда важнее, чем тушение пожара. Не принимайтесь за тушение огня и спасение имущества, если тем самым вы подвергаете себя опасности.
- ◆ Держитесь подальше от сейсмоопасных мест.
- ◆ В задымленном помещении передвигайтесь как можно ближе к полу.
- ◆ Защищайте дыхательные пути от дыма и жара: для этого подходит хорошо намоченная ткань.
- ◆ Осторожно открывайте дверь в задымленное помещение. Приток свежего воздуха может взрывообразно увеличить пламя.
- ◆ Если вы видите на эвакуационных путях кнопку тревоги, запустите тревогу, чтобы проинформировать других людей.
- ◆ Если вы вышли из здания, сообщите о себе помощникам, чтобы спасатели не искали вас напрасно.

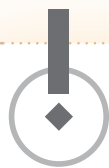
## ЕСЛИ ЭВАКУАЦИОННЫЕ ПУТИ ОПАСНЫ:

- ◆ Защитите себя от огня и дыма – оставайтесь в помещении, куда огонь и дым не распространились.
- ◆ Закройте дверь, но не запирайте ее. По возможности уплотните пространство под дверью и расположенные вокруг отверстия предметами одежды.
- ◆ Не прячьтесь, а дайте знак о своем присутствии. По возможности перейдите к окну или на балкон и покажитесь. Только так спасатели увидят или услышат, где вы находитесь.

При первой возможности сообщите о пожаре на номер экстренной помощи **112!**

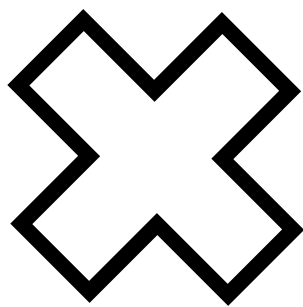
## СПАСЕНИЕ ДРУГИХ

- ◆ При спасении людей самое главное – это ваша собственная безопасность.
- ◆ При эвакуации из здания помогайте нуждающимся в помощи – получившим травмы людям, инвалидам, престарелым, детям и т. д.
- ◆ Входя в помещение, где могут находиться люди, окликните их. Будьте готовы искать детей, которые прячутся от страха.
- ◆ Если вы нашли пострадавшего, который не в состоянии передвигаться сам, помогите ему – поддержите, перетащите или вынесите на улицу.
- ◆ При необходимости начните оказывать первую помощь. (См. главу «Первая помощь», стр. 36.)



### ЭТО СТОИТ ЗНАТЬ!

- Ни в коем случае нельзя бегать в горячей одежде – это раздувает огонь еще больше. Ложитесь горизонтально и накройте голову. Гасить пламя можно водой, одеялом, ковром или другой тканью. Если их нет, катайтесь по земле или катайте пострадавшего.
- Если огонь или дым распространился на лестничную клетку многоквартирного жилого дома или высотного здания, то обычно безопаснее оставаться в квартире.
- Выпрыгивать с высоко расположенного этажа или спасаться бегством при помощи водосточных труб и простыней опасно для жизни.
- Первейшая задача спасателей – незамедлительно помочь людям, оказавшимся в опасности. Последовательность спасения зависит от непосредственной опасности.
- Нельзя отправляться поглазеть на зону пожара – это опасно и мешает спасательным работам.



## Химическая авария

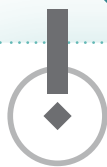
- ✓ **ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТА С ОПАСНЫМИ ХИМИЧЕСКИМИ ВЕЩЕСТВАМИ!**
- ✓ **ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ!**
- ✓ **УКРОЙТЕСЬ В ПОМЕЩЕНИЯХ!**
- ✓ **СЛЕДУЙТЕ ОФИЦИАЛЬНЫМ УКАЗАНИЯМ, ПЕРЕДАВАЕМЫМ В СМИ!**

## Признаки опасности

- ◆ Вы чувствуете запах химикатов или у вас плохое самочувствие, что может быть связано с химикатами.
- ◆ Вы видите опасный груз, попавший в аварию.
- ◆ Вы слышите, как включаются сирены на опасном предприятии.
- ◆ Вы видите людей, лежащих на земле.

## Как подготовиться к химической аварии

- ◆ Выясните, находится ли ваше жилье и ежедневное местонахождение членов семьи (работа, школа и т. п.) в опасной зоне какого-либо опасного предприятия.
- ◆ Ознакомьтесь с информацией по технике безопасности и рекомендациями, опубликованными опасным предприятием.
- ◆ Выясните значение сигналов сирен, используемых опасным предприятием.
- ◆ Подготовьтесь дома, чтобы в случае химической аварии вы могли укрыться в помещениях. (См. главу «Укрытие в помещениях», стр. 32.)
- ◆ Ознакомьтесь с обозначениями опасных химикатов и грузов, чтобы уметь распознавать химические аварии.



## ЭТО СТОИТ ЗНАТЬ!

- Ознакомьтесь с картой опасных предприятий: [geoportaal.maaamet.ee/est/Kaardiserver-p2.html](http://geoportaal.maaamet.ee/est/Kaardiserver-p2.html).
- Ознакомьтесь со значениями сигналов сирен опасных предприятий: см. главу «Оповещение об опасности», стр. 27.
- Ознакомьтесь с маркировкой опасности опасных химикатов: [www.tarbijakaitseamet.ee/sites/default/files/ettevotjale/ohutus/echa\\_clp\\_leaflet\\_et.pdf](http://www.tarbijakaitseamet.ee/sites/default/files/ettevotjale/ohutus/echa_clp_leaflet_et.pdf).

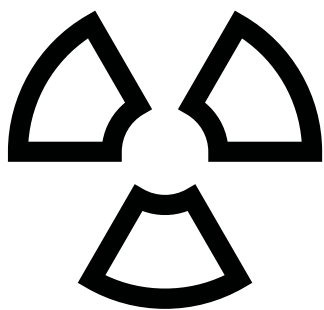
# Как действовать в случае химической аварии

## НА УЛИЦЕ

- ◆ Избегайте любого контакта с химикатами, утечка которых произошла.
- ◆ Защищайте дыхательные пути, для этого приложите влажную ткань ко рту и носу.
- ◆ Передвигаясь на автомобиле, закройте окна и выключите вентиляцию. Переключите кондиционер воздуха в режим рециркуляции.
- ◆ Если место аварии известно или видно, удаляйтесь прочь от него в направлении, перпендикулярном к ветру.
- ◆ Быстро укройтесь в ближайшем помещении, но избегайте здания, где происходит утечка химикатов. (См. главу «Укрытие в помещениях», стр. 32.)

## В ПОМЕЩЕНИЯХ

- ◆ Оставайтесь в помещениях, если это не здание, где происходит утечка химикатов.
- ◆ Предпочтительно укрываться на верхних этажах здания. Некоторые опасные химикаты могут накапливаться в низких местах, в т. ч. в подвале.
- ◆ Закройте окна, двери, вентиляцию и заслонки дымоходов, чтобы наружный воздух не попал внутрь.
- ◆ Не пользуйтесь открытым пламенем и не курите. Химикаты могут быть и огне- и взрывоопасными.
- ◆ Следуйте официальному оповещению об опасности, полученному по достоверным информационным каналам, и соблюдайте правила поведения.
- ◆ Оставайтесь в укрытии до тех пор, пока не будет получено сообщение о том, что опасность миновала.
- ◆ При получении официального распоряжения будьте готовы к эвакуации. (См. главу «Эвакуация», стр. 28.) Для этого соберите вещи первой необходимости.
- ◆ В случае расстройства здоровья, вызванного распространением химикатов, звоните на номер экстренной помощи 112.



# Радиационная авария

- ✓ **БЫСТРО УКРОЙТЕСЬ В ПОМЕЩЕНИЯХ!**
- ✓ **СЛЕДУЙТЕ ОФИЦИАЛЬНЫМ УКАЗАНИЯМ, ПЕРЕДАВАЕМЫМ ЧЕРЕЗ СМИ ЭСТОНИИ!**

## Признаки опасности

- ◆ Вы слышите или видите официальное предостережение об опасности. Сам человек не воспринимает радиоактивного излучения.
- ◆ Вы слышите или видите уведомление о серьезной аварии с участием атомной электростанции (АЭС) в стране, расположенной неподалеку, или об использовании ядерного оружия в вооруженных конфликтах.
- ◆ Вы видите обозначение радиационной опасности на транспортном средстве, попавшем в аварию, на поврежденном контейнере или на подозрительном предмете.

## Как подготовиться к радиационной аварии

- ◆ Произведите дома приготовления, чтобы в случае радиационной аварии вы могли укрыться в помещениях. (См. главу «Укрытие в помещениях», стр. 32.)
- ◆ См. главу «Домашние запасы и вспомогательные средства», стр. 22.
- ◆ Ознакомьтесь с обозначениями радиационной опасности, чтобы вы умели распознать опасность.

## Как действовать при получении предостережения о радиационной аварии

- ◆ Следите за информацией, передаваемой официальными органами, и следуйте их указаниям.
- ◆ Накройте открытые колодцы.
- ◆ Запустите домашних животных в помещения и накройте корм, оставшийся на улице.
- ◆ Подготовьтесь к укрытию в помещениях.



## ЭТО СТОИТ ЗНАТЬ!

- Чем меньше вы находитесь на улице или в зараженной зоне, тем меньшую дозу облучения вы получите и тем меньше будет нанесен вред здоровью.
- Чем дальше вы находитесь от источника излучения, тем меньше доза облучения.
- Любое укрытие уменьшает дозу облучения.
- Не принимайте таблетки йода, если эстонские официальные органы не давали насчет этого соответствующих указаний.
- Если радиационная авария произошла в зарубежном государстве, то ее влияние на Эстонию, как правило, ограничено. Правила поведения, распространяемые в Эстонии, могут отличаться от правил поведения в других странах. Необходимо следить за указаниями, передаваемыми именно по эстонским каналам.

# Как действовать в случае радиационной аварии

## НА УЛИЦЕ

- ◆ В зараженных радиацией зонах защищайте дыхательные пути и кожу (влажную ткань приложите ко рту и носу, тело должно быть полностью покрыто одеждой).
- ◆ Не ешьте, не пейте и не курите в зараженной зоне.
- ◆ Быстро укройтесь в ближайшем помещении. (См. главу «Укрытие в помещениях», стр. 32.)
- ◆ Если вы находились на зараженной территории, прежде чем идти в помещения, снимите с себя одежду, контактировавшую с загрязнением, упакуйте ее в герметичный полиэтиленовый пакет и оставьте снаружи. Вымойтесь с мылом.

## В ПОМЕЩЕНИЯХ

- ◆ Оставайтесь в помещениях, закройте окна, двери, вентиляцию и заслонки дымоходов, чтобы наружный воздух не попал внутрь.
- ◆ Выберите для укрытия такое место, которое наиболее и надежнее всего отделено (в подвале, за несколькими стенами, в помещении без окон во внутренней части здания и т. п.).
- ◆ Употребляйте в пищу заранее запасенные дома продукты и воду из-под крана или бутилированную воду.
- ◆ Следите за оповещениями, поступающими от официальных органов через эстонские СМИ, и соблюдайте правила поведения.
- ◆ Оставайтесь в укрытии до тех пор, пока не будет сообщено, что опасность миновала.
- ◆ Будьте готовы к тому, что вам может быть отдано распоряжение эвакуироваться. Для этого соберите вещи первой необходимости. (См. главу «Эвакуация», стр. 28.)
- ◆ В случае разовой большой дозы облучения может возникнуть кратковременное ухудшение самочувствия, которое продлится несколько дней. В качестве симптомов могут быть, например, покраснение кожи, тошнота и рвота. Если вы обнаружите у себя эти симптомы, сообщите об этом на номер экстренной помощи 112.
- ◆ После того, как опасность минует, соблюдайте указания и ограничения официальных органов.



## Взрыв

- ✓ **НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ К ВЗРЫВООПАСНОМУ ПРЕДМЕТУ И ОТОЙДИТЕ ОТ НЕГО КАК МОЖНО ДАЛЬШЕ!**
- ✓ **В СЛУЧАЕ ВЗРЫВА БРОСАЙТЕСЬ НА ЗЕМЛЮ И ЗАЩИЩАЙТЕ ГОЛОВУ!**
- ✓ **СПОКОЙНО НАЙДИТЕ САМЫЙ БЕЗОПАСНЫЙ ВЫХОД!**

## Признаки опасности

- ◆ Вы слышите или видите предупреждение об опасности.
- ◆ Вы слышите или видите взрыв.
- ◆ Вы находите взрывное устройство.
- ◆ Вы видите посторонние предметы без владельца, которые выглядят подозрительно.
- ◆ Вы видите, как обозначенный маркировкой взрывоопасности предмет попадает в аварию (пожар, дорожно-транспортное происшествие и т. п.).

## Как действовать в случае опасности

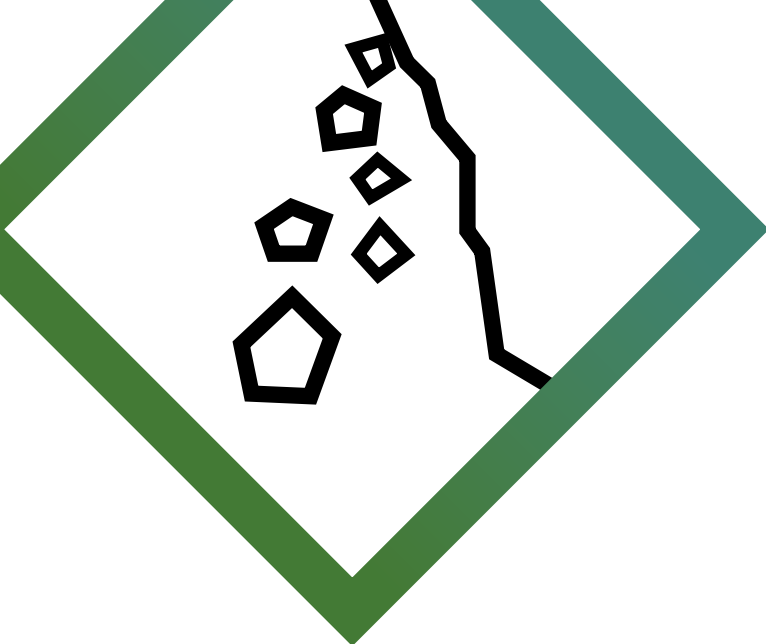
### взрыва

- ◆ Не прикасайтесь к предположительно взрывоопасному предмету и не двигайте его. Так вы можете активировать детонацию взрывного устройства.
- ◆ Удалитесь от опасного предмета по крайней мере на расстояние 50 м. Укройтесь за зданием так, чтобы вы не имели визуального контакта с подозрительным предметом. Держитесь подальше от окон, чтобы защитить себя от осколков бомбы и стекла.
- ◆ Сообщите о находке на номер экстренной помощи 112 и будьте доступны по телефону для саперов.
- ◆ Предупредите людей, находящихся поблизости.
- ◆ Выполняйте распоряжения официальных органов. В случае опасности взрыва людей могут эвакуировать из района.



## Как действовать в случае взрыва

- ◆ В случае взрыва бросайтесь на землю и защищайте руками голову и шею, чтобы избежать травм, опасных для жизни.
- ◆ Укройтесь за ближайшей стеной или предметом мебели. Держитесь подальше от окон.
- ◆ Если здание горит или подвергается опасности обрушения, быстро выходите из здания. Не пользуйтесь лифтами.
- ◆ Если в момент взрыва вы находитесь в таком месте, где нет непосредственной угрозы, оставайтесь на месте и спокойно оцените ситуацию.
- ◆ Если вы находитесь в помещении, но после взрыва здание не загорелось и не начало обрушиваться, то нет необходимости в спешке покидать здание. Найдите самый безопасный выход, с учетом опасности обрушения или преднамеренного нападения. Не пользуйтесь лифтами. Не толкайтесь и не толпитесь.
- ◆ В случае подозрений на преднамеренное нападение, по возможности, держитесь подальше от людской толпы и отдавайте предпочтение запасным выходам.
- ◆ Если вы находитесь вне здания, удалитесь от опасного места, держась подальше от толп людей. Избегайте приближаться к зданиям, подвергающимся опасности обрушения, не передвигайтесь под линиями электропередач.
- ◆ Если вы вышли невредимыми, помогите эвакуироваться и другим, не подвергая себя опасности, при необходимости окажите нуждающимся первую помощь. (См. главу «Первая помощь», стр. 36.)
- ◆ Сообщите о случившемся по номеру экстренной помощи 112.



## Обрушение

- ✓ **ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ ОТ ПЫЛИ!**
- ✓ **ПЕРЕДВИГАЙТЕСЬ ОСТОРОЖНО!**
- ✓ **ПОДАЙТЕ О СЕБЕ ЗНАК!**
- ✓ **ЭКОНОМЬТЕ ЭНЕРГИЮ!**

## Признаки опасности

- ◆ Вы слышите или видите предостережение об опасности.
- ◆ Вы слышите или видите взрыв.
- ◆ Вы видите, как проседают конструкции здания.
- ◆ Вы видите, как стены, потолок или пол здания быстро растрескиваются и разрушаются.

## Как действовать, оказавшись под завалом

- ◆ Сохраняйте спокойствие и действуйте осмотрительно. Может уйти много времени, пока придет помощь, так что не теряйте надежды.
- ◆ Все движения совершайте с предельной осторожностью, чтобы избежать движения обрушившегося материала.
- ◆ Спокойно освободите руки и ноги из-под обломков.
- ◆ По возможности дышите через ткань, чтобы защитить дыхательные пути от пыли.
- ◆ Проверьте, не получили ли вы травму, и если да, то остановите кровотечение, зажав рану тканью или рукой.
- ◆ Если вы можете двигаться, найдите выход или укройтесь в более надежном месте, например возле несущих стен или в дверных проемах.
- ◆ По возможности сообщите о себе по номеру экстренной помощи 112.

- ◆ Покричите и осмотритесь по сторонам, чтобы выяснить, есть ли вокруг другие люди.
- ◆ Постарайтесь подать сигнал о себе спасателям, но при этом сохраняйте энергию, потому что помощь может прибыть нескоро. Чтобы сообщить о своем местоположении, старайтесь издавать звуки при помощи какого-нибудь предмета (например, стуча им по трубе) или кричите периодически, особенно, если вы услышите вокруг себя присутствие спасателей.
- ◆ На время спасательных работ периодически приостанавливается работа всего оборудования, чтобы услышать крики о помощи. Это самое время для того, чтобы подать о себе знак.
- ◆ По возможности пейте и ешьте, если у вас есть доступ к воде или пище.
- ◆ Во избежание переохлаждения укройтесь одеждой и свернитесь калачиком.
- ◆ Если вы застряли под обрушившимся материалом, старайтесь регулярно шевелить пальцами рук и ног для улучшения кровообращения.
- ◆ Когда спасатели вас отыщут, сообщите им о других нуждающихся в помощи, которых вы заметили или слышали под обломками.



## Неожиданное нападение в общественном месте

- ✓ **БЫСТРО ПОКИНЬТЕ МЕСТО ОПАСНОСТИ!**
- ✓ **УКРОЙТЕСЬ В БЕЗОПАСНОМ МЕСТЕ!**
- ✓ **СООБЩИТЕ О СЛУЧИВШЕМСЯ ПО НОМЕРУ ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ 112!**

### Признаки опасности

- ◆ Вы видите нападение на людей с использованием оружия, транспортного средства или любого опасного предмета.
- ◆ Вы видите агрессивно настроенных и/или вооруженных людей.
- ◆ Вы слышите выстрелы или взрывы.
- ◆ Вы получаете информацию о нападении от других людей.
- ◆ Вы слышите звуки, указывающие на то, что люди находятся в панике, или видите, как люди в панике разбегаются.
- ◆ Вы видите людей, лежащих на земле.

### Как подготовиться к внезапному нападению

- ◆ Выясните пути эвакуации и места аварийных выходов.
- ◆ Если на рабочем месте или в учебном заведении имеются правила поведения в случае внезапного нападения – ознакомьтесь с ними.
- ◆ Если в стране вашего пребывания дается предупреждение о террористической угрозе, избегайте людных мест и следуйте указаниям официальных органов.
- ◆ Отправляясь за границу, выясните местный номер экстренной помощи и контакты представительства Эстонии (см. главу «Попадание в кризисную ситуацию за рубежом», стр. 64).
- ◆ Выясните, как быстро переключить свой телефон в беззвучный режим без вибрации.

# Как действовать в случае внезапного нападения

## 1. ПОКИНЬТЕ МЕСТО ПРОИСШЕСТВИЯ

### НА УЛИЦЕ

- ◆ Быстро и скрытно переместитесь в место, обеспечивающее защиту, и держитесь подальше от поля зрения агрессора.
- ◆ Если вы видите безопасный путь, удалитесь через него. Используйте переулки для бегства.
- ◆ Постарайтесь не бежать вместе с толпой, по возможности выберите другое направление движения.
- ◆ Удалитесь как можно дальше от опасности.
- ◆ При бегстве не наносите вреда другим людям.
- ◆ По возможности предупреждайте других и помогайте им, не подвергая себя опасности.
- ◆ Увидев сотрудников полиции, не спешите двигаться в их направлении, поднимите руки вверх и держите ладони на виду. Учтите, что все люди считаются потенциальной угрозой. Подчиняйтесь распоряжениям полиции.

### В ЗДАНИИ

- ◆ Следуйте распоряжениям, отдаваемым работниками здания и официальными органами.
- ◆ Для выхода из здания используйте лестницы, запасные выходы или окна первого этажа.
- ◆ Если бегство может подвергнуть вас большей угрозе (например, единственные пути выхода контролируются агрессором, или вы не находите безопасного способа сбежать), оставайтесь на месте и укройтесь в каком-либо помещении или за предметом мебели или за стеной, которые обеспечат первичную защиту.



## ЭТО СТОИТ ЗНАТЬ!

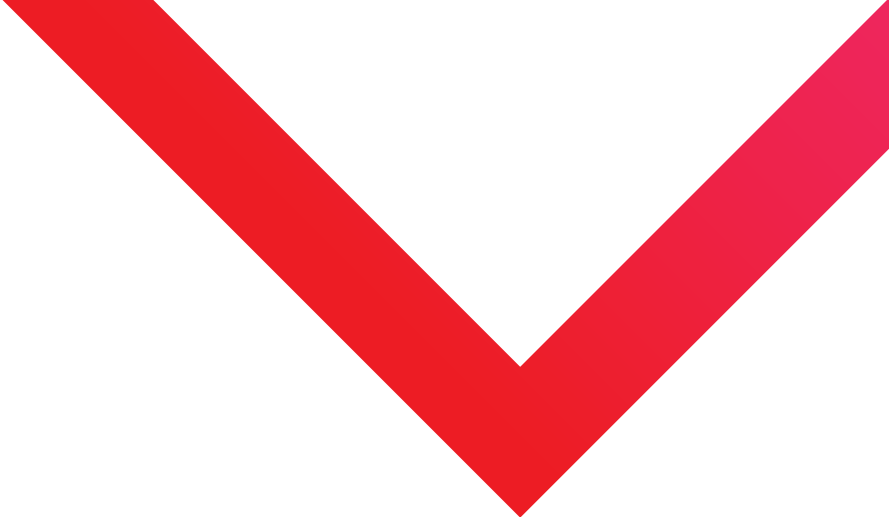
- Если вы заметите ситуацию, которая может указывать на возможность нападения (например, вы заметите человека с оружием или взрывным устройством на массовом мероприятии), немедленно сообщите об этом в полицию на номер экстренной помощи 112.
- Если вы сомневаетесь, нападение это или нет, то не ходите проверять, а удалитесь и на всякий случай уведомите полицию.
- Учтите, что агрессор, планируя и совершая нападение, ожидает от людей и толпы обычного поведения. Поэтому в случае опасности полезно действовать неожиданно (двигаться отдельно от толпы, избегать обычных эвакуационных путей и т. п.).
- Несмотря на то, что опасную зону следует покидать быстро, важно сохранять спокойствие и действовать осмотрительно.
- Во всех странах Европейского Союза можно звонить на номер экстренной помощи 112.

## 2. УКРОЙТЕСЬ

- ◆ Если вы найдете укрытие в помещении, закройте дверь и подоприте ее тяжелым предметом мебели.
- ◆ Погасите в помещении все источники света и держитесь подальше от окон и дверей.
- ◆ Достигнув укрытия, переключите мобильный телефон в беззвучный режим, отключив даже функцию вибрации.
- ◆ Не обнаруживайте свое местоположение и не выходите наружу до тех пор, пока опасность не минует и пока вы не получите соответствующие инструкции от полиции.

## 3. ИНФОРМИРУЙТЕ

- ◆ Если вы вдали от непосредственной опасности, позвоните на номер экстренной помощи 112 и сообщите о случившемся и о своем местоположении.
- ◆ Предостерегайте других людей от передвижения в опасной зоне.



## Если непосредственная опасность внезапного нападения миновала

- ◆ Следуйте распоряжениям местных органов власти и их оценке рисков.
- ◆ Следите за средствами массовой информации и другими источниками информации, отражающими события.
- ◆ Избегайте поездок на общественном транспорте (автобусы, поезда, трамваи, метро, суда), людных мест и массовых мероприятий.
- ◆ Если нападение произошло за рубежом, уведомите своих близких о том, что с вами всё в порядке. Если вам нужна помощь, обратитесь в Министерство иностранных дел Эстонии по тел. +372 5301 9999 или по адресу эл. почты [konsul@mfa.ee](mailto:konsul@mfa.ee).





## Попадание в кризисную ситуацию за рубежом

- ✓ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ОПАСНОСТЯМИ В СТРАНЕ НАЗНАЧЕНИЯ И ВЫЯСНИТЕ ТЕЛЕФОННЫЙ НОМЕР ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ!
- ✓ ЗАРЕГИСТРИРУЙТЕ СВОЮ ПОЕЗДКУ НА САЙТЕ МИНИСТЕРСТВА ИНОСТРАННЫХ ДЕЛ ЭСТОНИИ!
- ✓ ДЕРЖИТЕ БЛИЗКИХ В КУРСЕ ВАШЕЙ ПОЕЗДКИ!
- ✓ ЕСЛИ ВАМ НУЖНА КОНСУЛЬСКАЯ ПОМОЩЬ, СВЯЖИТЕСЬ С МИНИСТЕРСТВОМ ИНОСТРАННЫХ ДЕЛ ЭСТОНИИ!
- ✓ СЛЕДУЙТЕ РЕКОМЕНДАЦИЯМ И РАСПОРЯЖЕНИЯМ ГОСУДАРСТВА СВОЕГО МЕСТОНАХОЖДЕНИЯ!

### ЭТО СТОИТ ЗНАТЬ!



- Правила поведения для защиты населения Эстонии можно использовать и при попадании в опасную ситуацию за рубежом.
- Информацию об инфекционных заболеваниях, распространенных в различных странах, и о прохождении медицинской проверки перед поездкой можно получить на сайте Департамента здоровья [terviseamet.ee/nakkushaigused/reisimine-ja-tervis.html](http://terviseamet.ee/nakkushaigused/reisimine-ja-tervis.html). Рекомендации по вакцинации в зависимости от страны назначения Департамент здоровья дает на сайте [terviseamet.ee/nakkushaigused/reisimine-ja-tervis/soovitused.html](http://terviseamet.ee/nakkushaigused/reisimine-ja-tervis/soovitused.html).

## Попадание в кризисную ситуацию за рубежом

- ♦ Ознакомьтесь с информацией и рекомендациями в связи с зарубежными поездками на сайте Министерства иностранных дел [reisitargalt.vm.ee](http://reisitargalt.vm.ee) или через мобильное приложение Reisi Targalt («Путешествуй с умом!»). Там вы найдете туристическую информацию о странах.
- ♦ Зарегистрируйте свою поездку на сайте Министерства иностранных дел по адресу [rakendused.vm.ee/eelregistreerimine](http://rakendused.vm.ee/eelregistreerimine) или через мобильное приложение Reisi Targalt. Тогда Министерство иностранных дел сможет быстро связаться с нуждающимися в помощи в кризисной ситуации.

- ◆ Уведомите близких о своих планах в связи с поездкой, оставьте им свои контактные данные, а также копию полиса страхования путешествий и проездного документа.
- ◆ Выясните местный номер экстренной помощи и правила поведения при несчастных случаях.
- ◆ Сохраните в своем телефоне и запишите контактные данные ближайшего представительства Эстонии и круглосуточный дежурный телефон Министерства иностранных дел +372 5301 9999.
- ◆ Заключите договор о страховании путешествия и выясните, в каких ситуациях страховка будет действительна.
- ◆ При поездке в страны Европейского экономического пространства и Швейцарию полезно ходатайствовать о получении европейской карточки медицинского страхования (EHIC), однако она не обязательно покрывает все расходы.
- ◆ Отправляясь в иностранное государство, возьмите с собой наличные деньги.

## Как действовать, если вы попали в кризисную ситуацию за рубежом

- ◆ Следуйте рекомендациям и распоряжениям официальных органов государства своего местонахождения!
- ◆ Если в стране или регионе вашего местонахождения разразился обширный кризис, уведомите о ситуации своих близких.
- ◆ Если вам нужна консульская помощь, свяжитесь с Министерством иностранных дел Эстонии по круглосуточному дежурному телефону +372 5301 9999 или через Интернет-консула в сети Facebook ([www.facebook.com/veebikonsul](https://www.facebook.com/veebikonsul)). При необходимости обратитесь в ближайшее представительство Эстонии или государства-члена Европейского Союза.



### ЭТО СТОИТ ЗНАТЬ!

- В ходе получения консульской помощи обратившемуся будет предоставлена информация о дальнейших действиях, даны советы по общению с местными официальными органами, оказана помощь в поиске контактов, предложено посредничество в общении с близкими в Эстонии, языковая помощь, поддержка в получении документов и при необходимости – помощь в организации возвращения пострадавшего в Эстонию.
- Консул не может оплатить расходы человека, необходимые для получения лечения, юридической помощи, приобретения билетов, гостиничного размещения и т. д., однако при необходимости он поможет связаться с близкими и проконсультирует в вопросах денежных перечислений.



## Поведение гражданского лица во время вооруженного конфликта

- ✓ СЛЕДУЙТЕ РАСПОРЯЖЕНИЯМ И УКАЗАНИЯМ ОФИЦИАЛЬНЫХ ВЛАСТЕЙ.
- ✓ СЛЕДИТЕ ЗА РЕГУЛЯРНЫМИ НОВОСТЯМИ ИЗ ДОСТОВЕРНЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ (ПРЕЖДЕ ВСЕГО ПУБЛИЧНО-ПРАВОВОГО ТЕЛЕРАДИОВЕЩАНИЯ). УБЕДИТЕСЬ В ДОСТОВЕРНОСТИ ИНФОРМАЦИИ.
- ✓ БУДЬТЕ ГОТОВЫ К ПЕРЕБОЯМ В ОКАЗАНИИ УСЛУГ И К ТОМУ, ЧТО ВАМ ПРИДЕТСЯ СПРАВЛЯТЬСЯ С СИТУАЦИЕЙ САМОСТОЯТЕЛЬНО.
- ✓ БУДЬТЕ ГОТОВЫ УКРЫВАТЬСЯ И ЭВАКУИРОВАТЬСЯ.
- ✓ ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТА С ВРАЖЕСКИМИ СОЛДАТАМИ.
- ✓ КАЖДЫЙ ГРАЖДАНИН ЭСТОНИИ ВПРАВЕ ОКАЗЫВАТЬ ПО СВОЕЙ ИНИЦИАТИВЕ СОПРОТИВЛЕНИЕ НАСИЛЬСТВЕННОМУ ИЗМЕНЕНИЮ КОНСТИТУЦИОННОГО ПОРЯДКА.

*Следующие правила касаются деятельности в зоне боевых действий, во время авианалета и артиллерийского огня, а также во время продолжительного вооруженного конфликта. Следуйте указаниям, если слышите или видите боевые действия, вооруженное нападение, стрельбу, взрывы, вражеских солдат или если передают официальное предостережение о начавшемся вооруженном конфликте.*

### Как вести себя в регионе вооруженного конфликта или боевых действий:

- ◆ Следите за регулярными новостями из достоверных информационных каналов (прежде всего, публично-правового телерадиовещания, которым в Эстонии является ERR). Перепроверяйте информацию, поступающую из неизвестных источников.

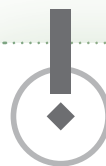
- ◆ Будьте готовы к перебоям в оказании ряда услуг (например, электричество, вода и связь). Проверьте, есть ли дома запасы и вспомогательные средства, необходимые для того, чтобы самостоятельно справиться с ситуацией; при необходимости приобретите их (см. главу «Домашние запасы и вспомогательные средства», стр. 22).
- ◆ Выполняйте распоряжения официальных властей (например, полиции, солдат Сил обороны и военнослужащих из стран-союзников). Для защиты населения, в зависимости от опасности, может быть отдано распоряжение об эвакуации, даны указания для укрытия или установлены ограничения дорожного движения. (См. главу «Эвакуация», стр. 28.)
- ◆ Выясните места, где можно получить помощь (например, больница, служба скорой помощи и спасательные учреждения).
- ◆ Не распространяйте информацию (фотографии, видео, тексты и т. д.) о деятельности и местоположении эстонских солдат и солдат стран-союзников. Эта информация может быть использована подразделениями разведки противника, что подвергнет защитников Эстонии опасности. Делитесь информацией с эстонскими солдатами и солдатами стран-союзников, если они обратятся к вам за ней.

## Как передвигаться в регионе вооруженного конфликта или боевых действий:

- ◆ По возможности передвигайтесь только в светлое время суток.
- ◆ Всегда носите с собой документы, удостоверяющие личность, и их копии.
- ◆ Не носите одежду камуфляжной расцветки, маскировочную одежду или оружие на видном месте, чтобы вас не приняли за военного.
- ◆ Избегайте контактов с вражескими солдатами и не подвергайте свою жизнь опасности провокационным поведением (публичная кино- и фотосъемка, нацеливание предмета, похожего на оружие, публичная демонстрация протеста и т. п.).
- ◆ Не трогайте брошенное оружие или боеприпасы, либо любой другой посторонний предмет – это может быть замаскированное взрывное устройство.
- ◆ Остерегайтесь мест, которые могут быть заминированы, например заброшенных зданий и мостов. По возможности передвигайтесь по дорогам, покрытие которых сохранилось целым и которое сложнее незаметно заминировать.

## Как укрыться в регионе вооруженного конфликта или боевых действий:

- ◆ Во время стрельбы, а также авианалета и артиллерийского огня укрывайтесь и прячьтесь.
- ◆ Если вы находитесь на улице и у вас нет возможности укрыться, не убегайте, а немедленно бросайтесь на землю, накрывая голову и шею руками. Когда стрельба прекратится, при первой же возможности спрячьтесь в помещении или другом укрытии, обеспечивающем безопасное место, например в канаве.
- ◆ Укрываясь в помещении, отдавайте предпочтение помещениям, находящимся ниже поверхности земли, или небольшим помещениям без окон и по возможности с несущей стеной. Если вы укрываетесь в помещении с окном, оставайтесь у той же стены, где находятся окна, но не под окном, чтобы предотвратить осколочные травмы. Во время бомбардировки по возможности приготовьте огнетушитель, лопату и лом, чтобы в случае обрушения легче было выбраться.



### ЭТО СТОИТ ЗНАТЬ!

Если у вас есть личное оружие, приобретенное для самообороны, имейте в виду, что во время вооруженного конфликта вы тоже имеете право его использовать только для защиты своей семьи и своего жилья. Иное использование может сделать вас мишенью или преступником.

[illegible]

[illegible]

