

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ДЕЙСТВИЯ

В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ

СИТУАЦИЯХ

Подготовила: воспитатель МБДОУ «ЯСЛИ-САД №282 Г. ДОНЕЦКА» Бражникова В.И.

БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ ПОЖАРЕ

- СООБЩИТЕ В ПОЖАРНУЮ ОХРАНУ.
- ВЫВЕДИТЕ НА УЛИЦУ ДЕТЕЙ И ПРЕСТАРЕЛЫХ.
- ПОПРОБУЙТЕ ВОДОЙ, ПЛОТНОЙ ТКАНЬЮ И Т.П. ПОТУШИТЬ ПОЖАР,
- ОТКЛЮЧИТЕ ЭЛЕКТРОЩИТКИ (ЕСЛИ ЭТО ВОЗМОЖНО)
- ЗАКРОЙТЕ ОКНА И ФОРТОЧКИ. ПРИ СИЛЬНОМ ЗАДЫМЛЕНИИ НЕМЕДЛЕННО ПОКИНЬТЕ ПОМЕЩЕНИЕ, ПРИКРЫВ ЗА СОБОЙ ДВЕРЬ.
- ПРИ ВЫХОДЕ ИЗ ПОМЕЩЕНИЯ ЗАЩИТИТЕ ГЛАЗА И ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ ОТ ДЫМА РЕСПИРАТОРОМ, ВАТНО-МАРЛЕВОЙ ПОВЯЗКОЙ, СМОЧЕННЫМ ВОДОЙ КУСКОМ ТКАНИ ИЛИ ПОЛОТЕНЦЕМ.

РЕКОМЕНДУЕМ:

- ХРАНИТЕ ДОКУМЕНТЫ И ДЕНЬГИ В МЕСТЕ, ИЗВЕСТНОМ ВСЕМ ЧЛЕНАМ СЕМЬИ НА СЛУЧАЙ ВНЕЗАПНОЙ ЭВАКУАЦИИ ПРИ ПОЖАРЕ.
- ДВИГАЙТЕСЬ ПРИГНУВШИСЬ ИЛИ ПОЛЗКОМ (ВНИЗУ МЕНЬШЕ ДЫМА).
- НАКРОЙТЕ ГОЛОВУ И ТЕЛО МОКРОЙ ТКАНЬЮ.
- ПРИ НЕВОЗМОЖНОСТИ ВЫБЕЖАТЬ ПО ЛЕСТНИЧНЫМ МАРШАМ ИСПОЛЬЗУЙТЕ БАЛКОННУЮ ЛЕСТНИЦУ; ЕСЛИ ЕЕ НЕТ, ВЫЙДИТЕ НА БАЛКОН, ЗАКРЫВ ПЛОТНО ЗА СОБОЙ ДВЕРЬ, И КРИЧИТЕ: "ПОЖАР!".
- ПО ВОЗМОЖНОСТИ УКАЖИТЕ ПОЖАРНЫМ МЕСТО ПОЖАРА.

Подготовила: воспитатель МБДОУ «ЯСЛИ-САД №282 Г. ДОНЕЦКА» Бражникова В.И.

БЕЗОПАСНОСТЬ В ОЧАГЕ ИНФЕКЦИОННОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ

ОБЪЯВЛЯЕТСЯ КАРАНТИН И ПРОВОДИТСЯ ОБСЕРВАЦИЯ.

НЕОБХОДИМО:

- НЕ ПОКИДАТЬ МЕСТА ЖИТЕЛЬСТВА БЕЗ СПЕЦИАЛЬНОГО РАЗРЕШЕНИЯ.
- НОСИТЬ ВАТНО-МАРЛЕВУЮ ПОВЯЗКУ.
- ЕЖЕДНЕВНО ПРОВОДИТЬ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ ПОМЕЩЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИХ РАСТВОРОВ.
- СЖИГАТЬ МУСОР.
- НЕ ВЫХОДИТЬ ИЗ ДОМА БЕЗ КРАЙНЕЙ НАДОБНОСТИ, ИЗБЕГАТЬ СКОПЛЕНИЙ ЛЮДЕЙ.
- ДВАЖДЫ В СУТКИ КАЖДОМУ ИЗМЕРЯТЬ ТЕМПЕРАТУРУ.
- ПРИ СИМПТОМАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ СРОЧНО СООБЩИТЬ В МЕДИЦИНСКОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ, БОЛЬНОГО ИЗОЛИРОВАТЬ ОТ ОКРУЖАЮЩИХ В ОТДЕЛЬНОЙ КОМНАТЕ ИЛИ ОТГОРОДИТЬ ШИРМОЙ.
- ТЩАТЕЛЬНО, ОСОБЕННО ПЕРЕД ЕДОЙ, МЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ.
- ВОДУ (ИЗ ПРОВЕРЕННЫХ ИСТОЧНИКОВ) ПИТЬ ТОЛЬКО КИПЯЧЕНОЙ.
- МЫТЬ СЫРЫЕ ОВОЩИ, А ФРУКТЫ ОБДАВАТЬ КИПЯТКОМ.
- СТРОГО СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ И ОБЩЕСТВЕННОЙ ГИГИЕНЫ.

Подготовила: воспитатель МБДОУ «ЯСЛИ-САД №282 Г. ДОНЕЦКА» Бражникова В.И.

БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ НАВОДНЕНИИ

ПРИ ВНЕЗАПНОМ НАВОДНЕНИИ

- БЫСТРО ЗАЙМИТЕ БЛИЖАЙШЕЕ ВОЗВЫШЕННОЕ МЕСТО.
- ДНЕМ ВЫВЕСЬТЕ БЕЛОЕ (ИЛИ ЦВЕТНОЕ) СИГНАЛЬНОЕ ПОЛОТНИЩЕ, В ТЕМНОТЕ – ПОДАВАЙТЕ СВЕТОВЫЕ СИГНАЛЫ.
- ПРИ ВЫНУЖДЕННОЙ САМОЭВАКУАЦИИ (ВОДА У ПОРОГА!) СПАСАЙТЕСЬ НА ПЛОТУ ИЗ ПОДРУЧНЫХ СРЕДСТВ.
- САМОСТОЯТЕЛЬНО ИЗ ЗАТОПЛЕННОГО РАЙОНА МОЖНО ВЫБИРАТЬСЯ ЛИШЬ В БЕЗВЫХОДНЫХ СИТУАЦИЯХ.

ПОСЛЕ СПАДА ВОДЫ

- ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОРВАННЫХ И ПРОВИСШИХ ЭЛЕКТРОПРОВОДОВ.
- НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВОДУ БЕЗ СООТВЕТСТВУЮЩЕЙ САНИТАРНОЙ ПРОВЕРКИ И НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ, ПОПАВШИЕ В НЕЕ.

В ДОМЕ:

- КАК ТОЛЬКО ВОЙДЕТЕ В ДОМ, РАСПАХНИТЕ ОКНА И ДВЕРИ.
- НЕ ЗАЖИГАЙТЕ ОГОНЬ ДО ПОЛНОГО ПРОВЕТРИВАНИЯ.
- НЕ ВКЛЮЧАЙТЕ ОСВЕЩЕНИЕ И ЭЛЕКТРОПРИБОРЫ ДО ПРОВЕРКИ ИСПРАВНОСТИ ЭЛЕКТРОСЕТИ.

Подготовила: воспитатель МБДОУ «ЯСЛИ-САД №282 Г. ДОНЕЦКА» Бражникова В.И.

БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ УРАГАНАХ, БУРЯХ

В ДОМЕ:

ОТОЙДИТЕ ОТ ОКОН; ОТНОСИТЕЛЬНО БЕЗОПАСНЫ: НИШИ, ДВЕРНЫЕ ПРОЕМЫ, ВСТРОЕННЫЕ ШКАФЫ.

НА УЛИЦЕ:

- ПЕРЕЖДАВ ПОРЫВ ВЕТРА, УКРОЙТЕСЬ В БОЛЕЕ НАДЕЖНОМ МЕСТЕ.
- ЕСТЕСТВЕННЫЕ БЕЗОПАСНЫЕ УКРЫТИЯ: ОВРАГ, РОВ, КАНАВА, КЮВЕТ ДОРОГИ.
- ПОСЛЕ УРАГАНА, БУРИ БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ, ОБХОДЯ ОБОРВАННЫЕ ПРОВОДА. ОПАСАЙТЕСЬ ПОВАЛЕННЫХ ДЕРЕВЬЕВ, РАСКАЧИВАЮЩИХСЯ СТАВЕН, ВЫВЕСОК, ТРАНСПАРАНТОВ.
- В ДОМЕ - УТЕЧКИ ГАЗА, НАРУШЕНИЙ В ЭЛЕКТРОСЕТИ (ДО ПРОВЕРКИ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМИ ФОНАРЯМИ). ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМИ ПРИБОРАМИ МОЖНО ТОЛЬКО ПОСЛЕ ТОГО, КАК ОНИ БУДУТ ПРОСУШЕНЫ И ПРОВЕРЕНЫ.
- ЕСЛИ БУРЯ СОПРОВОЖДАЕТСЯ ГРОЗОЙ, ИЗБЕГАЙТЕ ПОРАЖЕНИЯ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМИ РАЗРЯДАМИ.

ПРИ УРАГАНЕ, БУРЕ НЕДОПУСТИМО:

- НАХОДИТЬСЯ НА ВОЗВЫШЕННЫХ МЕСТАХ, МОСТАХ, ОКОЛО ТРУБОПРОВОДОВ, ЛЭП, ВБЛИЗИ СТОЛБОВ И МАЧТ, ОБЪЕКТОВ С ЯДОВИТЫМИ И ЛЕГКОВОСПЛАМЕНЯЮЩИМИСЯ ВЕЩЕСТВАМИ.
- УКРЫВАТЬСЯ ПОД ДЕРЕВЬЯМИ.
- ЗАХОДИТЬ В ПОВРЕЖДЕННЫЕ ЗДАНИЯ.
- В ДОМЕ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭЛЕКТРОПРИБОРАМИ, ГАЗОВЫМИ ПЛИТАМИ.
- ПРИКАСАТЬСЯ К ОБОРВАННЫМ ЭЛЕКТРОПРОВОДАМ, ТРУБАМ.

Подготовила: воспитатель МБДОУ «ЯСЛИ-САД №282 Г. ДОНЕЦКА» Бражникова В.И.

БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ ЛЕСНЫХ ПОЖАРАХ

ВЫХОД ИЗ ЛЕСА: ОПРЕДЕЛИВ НАПРАВЛЕНИЕ ВЕТРА И РАСПРОСТРАНЕНИЯ ОГНЯ, БЕГИТЕ ИЗ ЛЕСА НАВСТРЕЧУ ВЕТРУ ПО ВОЗМОЖНОСТИ ПАРАЛЛЕЛЬНО ФРОНТУ ПОЖАРА.

В ЗОНЕ ПОЖАРА

- ОКУНИТЕСЬ В БЛИЖАЙШИЙ ВОДОЕМ ИЛИ ХОТЯ БЫ СМОЧИТЕ ОДЕЖДУ, ДЫШИТЕ ЧЕРЕЗ МОКРЫЙ ПЛАТОК.
- ПРИГНУВШИСЬ, БЕГИТЕ В НАВЕТРЕННУЮ СТОРОНУ ПО ВОЗМОЖНОСТИ ПАРАЛЛЕЛЬНО ФРОНТУ ОГНЯ.
- ПОШЛИТЕ КУРЬЕРА В БЛИЖАЙШЕЕ ЖИЛИЩЕ.

ПОЖАРООПАСНЫЙ СЕЗОН В ЛЕСУ. НЕДОПУСТИМО:

- ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ОТКРЫТЫМ ОГНЕМ (БРОСАТЬ ГОРЯЩИЕ СПИЧКИ, ОКУРКИ, ВЫТРАХИВАТЬ ГОРЯЧУЮ ЗОЛУ);
- ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПЫЖИ ИЗ ЛЕГКОВОСПЛАМЕНЯЮЩИХСЯ ИЛИ ТЛЕЮЩИХ МАТЕРИАЛОВ;
- ОСТАВЛЯТЬ ПРОМАСЛЕННЫЙ ИЛИ ПРОПИТАННЫЙ БЕНЗИНОМ, КЕРОСИНОМ И ИНЫМИ ГОРЮЧИМИ ВЕЩЕСТВАМИ ОБТИРОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ;
- ЗАПРАВЛЯТЬ ТОПЛИВНЫЕ БАКИ, ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАШИНЫ С НЕИСПРАВНОЙ СИСТЕМОЙ ПИТАНИЯ ГОРЮЧИМ, КУРИТЬ ИЛИ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ОТКРЫТЫМ ОГНЕМ ВБЛИЗИ МАШИН;
- ОСТАВЛЯТЬ НА ОСВЕЩАЕМЫХ СОЛНЦЕМ МЕСТАХ БУТЫЛКИ ИЛИ ОСКОЛКИ СТЕКЛА, КОТОРЫЕ МОГУТ СТАТЬ ЗАЖИГАТЕЛЬНЫМИ ЛИНЗАМИ;
- ВЫЖИГАТЬ ТРАВУ;
- РАЗВОДИТЬ КОСТРЫ.

Подготовила: воспитатель МБДОУ «ЯСЛИ-САД №282 Г. ДОНЕЦКА» Бражникова В.И.

БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ ТЕРРОРИСТИЧЕСКИХ АКТАХ

ВАС УКРАЛИ, ВЗЯЛИ В ЗАЛОЖНИКИ

- НЕ КОНФЛИКТУЙТЕ С ПОХИТИТЕЛЯМИ И ТЕРРОРИСТАМИ.
- ПОСТАРАЙТЕСЬ УСТАНОВИТЬ С НИМИ НОРМАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ.
- НЕ ДЕЛАЙТЕ РЕЗКИХ ДВИЖЕНИЙ. НА ВСЯКОЕ ДЕЙСТВИЕ СПРАШИВАЙТЕ РАЗРЕШЕНИЕ.
- ПРИ УГРОЗЕ ПРИМЕНЕНИЯ ОРУЖИЯ ЛОЖИТЕСЬ НА ЖИВОТ, ЗАЩИЩАЯ ГОЛОВУ РУКАМИ, ДАЛЬШЕ ОТ ОКОН, ЗАСТЕКЛЕННЫХ ДВЕРЕЙ, ПРОХОДОВ, ЛЕСТНИЦ.
- ПРИ РАНЕНИИ МЕНЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ - ЭТО УМЕНЬШИТ КРОВОПОТЕРЮ.
- В ПРИСУТСТВИИ ТЕРРОРИСТОВ НЕ ВЫРАЖАЙТЕ НЕУДОВОЛЬСТВИЕ, ВОЗДЕРЖИВАЙТЕСЬ ОТ КРИКА И СТОНОВ.
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЛЮБУЮ ВОЗМОЖНОСТЬ ДЛЯ СПАСЕНИЯ.
- ЕСЛИ ПРОИЗОШЕЛ ВЗРЫВ, ПРИМИТЕ МЕРЫ К НЕДОПУЩЕНИЮ ПОЖАРА И ПАНИКИ, ОКАЖИТЕ ПЕРВУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШИМ.
- ЗАПОМНИТЕ ПРИМЕТЫ ТЕРРОРИСТОВ (ЛИЦА, ОДЕЖДУ, ОРУЖИЕ - ВСЕ, ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ СПЕЦСЛУЖБАМ).
- ВО ВРЕМЯ ОСВОБОЖДЕНИЯ ВЫБЕРИТЕ МЕСТО ЗА УКРЫТИЕМ, НЕ ВЫСОВЫВАЙТЕСЬ ДО ОКОНЧАНИЯ СТРЕЛЬБЫ, ВЫПОЛНЯЙТЕ ТРЕБОВАНИЯ РАБОТНИКОВ СПЕЦСЛУЖБ.

Подготовила: воспитатель МБДОУ «ЯСЛИ-САД №282 Г. ДОНЕЦКА» Бражникова В.И.

БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ ТЕРРОРИСТИЧЕСКИХ АКТАХ

ЗАХВАТИЛИ ВАШ САМОЛЕТ (АВТОБУС)

- НЕ ПРИВЛЕКАЙТЕ К СЕБЕ ВНИМАНИЕ ТЕРРОРИСТОВ.
- ОСМОТРИТЕ САЛОН, ОТМЕТЬТЕ МЕСТА ВОЗМОЖНОГО УКРЫТИЯ В СЛУЧАЕ СТРЕЛЬБЫ.
- СНИМИТЕ ЮВЕЛИРНЫЕ УКРАШЕНИЯ. НЕ СМОТРИТЕ В ГЛАЗА ТЕРРОРИСТАМ, НЕ
- ПЕРЕДВИГАЙТЕСЬ ПО САЛОНУ И НЕ ОТКРЫВАЙТЕ СУМКИ БЕЗ ИХ РАЗРЕШЕНИЯ.
- НЕ РЕАГИРУЙТЕ НА ПРОВОКАЦИОННОЕ ИЛИ ВЫЗЫВАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ.
- ПРИ ПОПЫТКЕ ШТУРМА ЛОЖИТЕСЬ НА ПОЛ МЕЖДУ КРЕСЛАМИ И ОСТАВАЙТЕСЬ ТАМ ДО ЕГО ОКОНЧАНИЯ.
- ПОСЛЕ ОСВОБОЖДЕНИЯ НЕМЕДЛЕННО ПОКИНЬТЕ САМОЛЕТ (АВТОБУС): НЕ ИСКЛЮЧЕНЫ ЕГО МИНИРОВАНИЕ И ВЗРЫВ.

ПРИ ПЕРЕСТРЕЛКЕ

ВЫ НА УЛИЦЕ:

- СРАЗУ ЖЕ ЛЯГТЕ И ОСМОТРИТЕСЬ, ВЫБЕРИТЕ БЛИЖАЙШЕЕ УКРЫТИЕ И ПРОБЕРИТЕСЬ К НЕМУ, НЕ ПОДНИМАЯСЬ В ПОЛНЫЙ РОСТ (АВТОМОБИЛЬ - НЕ ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ВО ВРЕМЯ
- ПЕРЕСТРЕЛКИ, ЕГО МЕТАЛЛ ТОНОК, А ГОРЮЧЕЕ ВЗРЫВООПАСНО);
- ПРИ ПЕРВОЙ ВОЗМОЖНОСТИ СПРЯЧЬТЕСЬ В ПОДЪЕЗДЕ ЖИЛОГО ДОМА, ПОДЗЕМНОМ ПЕРЕХОДЕ И Т.Д.;
- ПРИМИТЕ МЕРЫ ПО СПАСЕНИЮ ДЕТЕЙ, ПРИКРОЙТЕ ИХ СОБОЙ;
- ПО ВОЗМОЖНОСТИ СООБЩИТЕ О ПРОИСШЕДШЕМ СОТРУДНИКАМ ПОЛИЦИИ.

ВЫ В ДОМЕ:

- НЕМЕДЛЕННО ОТОЙДИТЕ ОТ ОКНА;
- ЗАДЕРНИТЕ ШТОРЫ (ПАЛКОЙ, ШВАБРОЙ ИЛИ ЗА НИЖНИЙ КРАЙ, СИДЯ НА КОРТОЧКАХ);
- УКРОЙТЕ ДОМАШНИХ В ВАННОЙ КОМНАТЕ;
- ПЕРЕДВИГАЙТЕСЬ ПО КВАРТИРЕ, ПРИГНУВШИСЬ ИЛИ ПОЛЗКОМ.

Подготовила: воспитатель МБДОУ «ЯСЛИ-САД №282 Г. ДОНЕЦКА» Бражникова В.И.

БЕЗОПАСНОСТЬ В БЫТУ

ЗАПАХ ГАЗА В КВАРТИРЕ

- ОТКЛЮЧИТЕ ГАЗ, РАСПАХНИТЕ ОКНА.
- УДАЛИТЕ ИЗ КВАРТИРЫ ВСЕХ.
- ОБЕСТОЧЬТЕ КВАРТИРУ .
- ВЫДЕРНИТЕ ТЕЛЕФОННЫЙ ШНУР ИЗ РОЗЕТКИ.
- ЗАКРЫВ ЗА СОБОЙ ДВЕРЬ КВАРТИРЫ, ПО ТЕЛЕФОНУ ВЫЗОВИТЕ АВАРИЙНУЮ ГАЗОВУЮ СЛУЖБУ.
- ДОЖДИТЕСЬ ЕЕ ПРИБЫТИЯ НА УЛИЦЕ.

ЗАПАХ ГАЗА В ПОДЪЕЗДЕ

- ВЫЙДИТЕ НА УЛИЦУ, ПОЗВОНИТЕ В АВАРИЙНУЮ ГАЗОВУЮ СЛУЖБУ – «04».
- СООБЩИТЕ В ДИСПЕТЧЕРСКУЮ ЖЭУ О НЕОБХОДИМОСТИ ОТКЛЮЧЕНИЯ ЛИФТА.
- ПРОВЕТРИТЕ ЛЕСТНИЧНУЮ КЛЕТКУ.
- ВЫЙДЯ ИЗ ПОДЪЕЗДА И ОСТАВИВ ВХОДНУЮ ДВЕРЬ ОТКРЫТОЙ, ПРЕДУПРЕДИТЕ ЖИЛЬЦОВ И ВХОДЯЩИХ В ПОДЪЕЗД ЛЮДЕЙ ОБ ОПАСНОСТИ.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАПАХЕ ГАЗА. НЕДОПУСТИМО:

- ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ОТКРЫТЫМ ОГНЕМ.
- КУРИТЬ.
- ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЛИФТОМ.
- НАЖИМАТЬ НА КНОПКУ ЭЛЕКТРОЗВОНКА.
- ЗВОНИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ.
- ВКЛЮЧАТЬ/ВЫКЛЮЧАТЬ СВЕТ.
- ВКЛЮЧАТЬ/ВЫКЛЮЧАТЬ ЭЛЕКТРОПРИБОРЫ.

Подготовила: воспитатель МБДОУ «ЯСЛИ-САД №282 Г. ДОНЕЦКА» Бражникова В.И.

ПАНИКА В ТОЛПЕ

ЧТО ДЕЛАТЬ?

- СОХРАНЯЙТЕ ВЫДЕРЖКУ И ХЛАДНОКРОВИЕ. СТАРАЙТЕСЬ НЕ ДАТЬ ПАНИКЕ РАЗРАСТИСЬ.
- ДВИГАЯСЬ В ТОЛПЕ, ПРОПУСКАЙТЕ ВПЕРЕД ДЕТЕЙ И СТАРИКОВ, УСПОКАИВАЙТЕ
- ОБЕЗУМЕВШИХ ОТ СТРАХА ЛЮДЕЙ. РАЗГОВАРИВАЙТЕ ВНЯТНО И ГРОМКО.
- ОКАЗАВШИСЬ В ДАВКЕ, СОГНИТЕ РУКИ В ЛОКТЯХ И ПРИЖМИТЕ ИХ К БОКАМ, ЗАЩИЩАЯ БОКА ОТ СДАВЛИВАНИЯ, ПАЛЬЦЫ СОЖМИТЕ В КУЛАКИ. ПОПЫТАЙТЕСЬ СДЕРЖИВАТЬ НАПОР СПИНОЙ.
- ПОМОГАЙТЕ ПОДНЯТЬСЯ СБИТЫМ С НОГ.
- ЕСЛИ СБИЛИ ВАС, ВСТАНЬТЕ НА КОЛЕНО И, УПИРАЯСЬ В ПОЛ РУКАМИ, РЕЗКО ОТТОЛКНИТЕСЬ, РЫВКАМИ ВЫПРЯМЛЯЯ ТЕЛО.

ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧС НЕ ЗАБУДЬТЕ ВЗЯТЬ:

- ДОКУМЕНТЫ И ДЕНЬГИ.
- АПТЕЧКУ.
- ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ И ВОДУ (ЗАПАС 1-3 ДНЯ).
- КОМПЛЕКТ БЕЛЬЯ.
- ЛОЖКУ, МИСКУ, КРУЖКУ.
- ФОНАРЬ, РАДИОПРИЕМНИК И ЗАПАСНЫЕ БАТАРЕЙКИ.
- ПИСЬМЕННЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ.
- ЧЕМОДАН (СУМКУ).

Подготовила: воспитатель МБДОУ «ЯСЛИ-САД №282 Г. ДОНЕЦКА» Бражникова В.И.