

# КОМЕНДАНТСКИЙ АЭРОДРОМ

№ 25 (575)  
Декабрь 2020 г.

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК

## Памятка о действиях населения при получении сигналов и экстренной информации об угрозе возникновения или возникновении чрезвычайных ситуаций

## Памятка о действиях населения при получении сигналов и экстренной информации об угрозе возникновения или возникновении чрезвычайных ситуаций

### 1. Действия населения при сигнале: "Внимание всем!"

Сигнал "Внимание всем!" подается путем включения электромеханических сирен, специализированных технических средств оповещения, а также других сигнальных средств. Чтобы обезопасить себя, а также своих родных и близких во время чрезвычайных ситуаций, необходимо помнить действия, которые следует выполнить при подаче этого сигнала.

Услышав сигнал необходимо включить телевизор или радиоприемник и прослушать экстренное сообщение о сложившейся обстановке и порядке действия населения. В местах, где из-за удаленности не слышно звука сирен и нет громкоговорителей РАСЦО, сигнал "Внимание всем!" и речевую информацию будут передавать специальные автомобили, оснащенные системой громкоговорящей связи.

Полностью прослушав и поняв речевую информацию, необходимо выполнить все рекомендации. Если Вы не полностью прослушали речевую информацию, то не спешите выключить радио или телевизор, информация будет повторена еще раз.

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

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

### 1. Действия населения в условиях радиоактивного загрязнения окружающей среды при авариях на атомных станциях

#### 1. В помещении:

Провести герметизацию окон, дверей и вентиляционных люков. Продукты питания завернуть в герметическую упаковку.

Систематически контролировать радиационный фон. С началом радиационного загрязнения защитить органы дыхания простейшими средствами индивидуальной защиты.

Ежедневно проводить влажную уборку, желательна с применением моющих средств.

Строго соблюдать правила личной гигиены. Воду употреблять только из проверенных источников. Продукты питания приобретать только в торговой сети.

Пищу принимать только в закрытых помещениях. Перед едой тщательно мыть руки и полоскать рот 0,5%-м раствором питьевой соды.

При выходе из помещения обязательно использовать средства индивидуальной защиты (противогаз, респиратор, ватно-марлевую повязку, плащ, сапоги, головной убор и др.).

Максимально ограничить время пребывания на открытой территории.

При нахождении на местности не рекомендуется садиться на землю, курить, пить, есть, раздеваться и купаться в открытых водоемах.

Перед входом в помещение обязательно вымыть обувь водой или тщательно обтереть мокрой тряпкой, верхнюю одежду и головной убор вытряхнуть и почистить влажной щеткой, снять и утилизировать простейшие средства индивидуальной защиты органов дыхания, помыть и просушить бумажными салфетками противогаз (респиратор), а использованные салфетки утилизировать.

Очищенные одежду и обувь, противогаз (респиратор) оставить при входе в помещение в плотно закрывающемся шкафу.

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

Закройте окна, отключите электробытовые приборы и газ. Наденьте резиновые сапоги, плащ, возьмите документы, необходимые теплые вещи, запас непортящихся продуктов, оповестите соседей и быстро, но без паники, выходите из зоны возможного заражения перпендикулярно направлению ветра.

Для защиты органов дыхания используйте противогаз, а при его отсутствии - ватно-марлевую повязку или подручные изделия из ткани, смоченные в воде, 2-5%-ном растворе пищевой соды (для защиты от хлора), 2%-ном растворе лимонной или уксусной кисло-

ты (для защиты от аммиака).

При невозможности покинуть зону заражения плотно закройте двери, окна, вентиляционные отверстия и дымоходы. Имеющиеся в них щели заклейте бумагой или скотчем. Окна закройте простынями, смоченными водой. Не укрывайтесь в подвалах и полуподвалах при авариях с хлором (он тяжелее воздуха в 2 раза). При авариях с аммиаком необходимо укрываться на нижних этажах зданий.

### 1. Действия населения в зоне химической опасности

#### 1. В помещении:

Перейти в комнату, находящуюся с подветренной стороны от очага химической опасности, или в ту часть помещения, где меньше сквозняков.

Провести герметизацию помещения (плотно закрыть окна и двери, дымоходы, вентиляционные люки. Входные двери "зашторить", используя одеяла и любую плотную ткань; заклеить щели в окнах и стыках рам пленкой, лейкопластырем, скотчем, бумагой или запенить монтажной пеной, применить герметики).

Использовать средства защиты органов дыхания: противогаз, респиратор, ватно-марлевую повязку или подручные средства, смоченные водой (для защиты от хлора - 2%-м раствором питьевой соды, от аммиака - 2%-м раствором лимонной кислоты).

Покидая помещение, отключить электроэнергию и газ, надеть средства индивидуальной защиты (далее - СИЗ).

При получении сигнала об окончании химической опасности:

- открыть окна и двери, проветрить помещение;
- снять, герметично упаковать и сдать на утилизацию использованные средства индивидуальной защиты.

#### 1. Вне помещения:

Защитить органы дыхания средствами индивидуальной защиты или подручными средствами, смоченными водой.

Не поддаваться панике.

Не находиться в пониженных участках местности. Не укрываться на первых этажах многоэтажных зданий и в полуподвальных помещениях.

При загрязнении хлором, диоксидом азота необходимо подняться выше 5 этажа здания, а при загрязнении аммиаком - спуститься в подвал.

Определить место нахождения очага химической опасности и направление ветра. Определить маршрут выхода из зоны химической опасности (выходить в сторону, перпендикулярную направлению ветра).

Покинуть зону химической опасности (ускоренным шагом или бегом, на велосипеде, мотоцикле или автомобиле). Необходимо знать место и время эвакуации. Если на пути выхода из зоны химической опасности встречается препятствия, их надо преодолеть, в противном случае - укрыться в ближайшем жилом доме (на верхних этажах - при загрязнении хлором и диоксидом азота, в подвале или на нижнем этаже при загрязнении аммиаком).

В чистой зоне снять, герметично упаковать и сдать на утилизацию использованные средства индивидуальной защиты.

- снять верхнюю одежду для дегазации;
- принять душ или умыться с мылом;
- исключить любые физические нагрузки;
- пить чай и молоко.

### 1. Действия населения в условиях пожаров и взрывов

#### 1. При пожаре:

К тушению пожара приступить немедленно, но в любом случае, сначала позвонить "01", в горящем помещении окна и двери не открывать, при отсутствии табельных СИЗ для защиты органов дыхания от продуктов горения, использовать мокрую ткань.

При отсутствии огнетушителя для тушения пожара использовать плотную ткань (лучше мокрую) и воду. Горящие шторы сорвать, затоптать или бросить в ванну, горящие электроприборы или проводку тушить только после обесточивания.

Если пожар потушить не удастся, покинуть помещение, убедившись, что в нем никого не осталось, плотно закрыв окна и двери, по задымленным коридорам передвигаться ползком или на четвереньках, опасаться обрушения конструкций или провалов пола.

При сильном задымлении лестничных пролетов выход с верхних этажей (выше третьего-четвертого) опасен из-за возможности отравления угарным газом, в этом случае целесообразно спастись через лоджии, окна, либо ждать пожарных, загерметизировав квартиру.

Обнаружив взрывоопасный (потенциально взрывоопасный) предмет, не трогать его и тем более не пытаться разобрать, немедленно сообщить в ближайшее отделение полиции или по телефону "02".

Увидев вспышку (услышав звук) взрыва, немедленно укрыться или лечь на землю, даже находясь на значительном расстоянии от места взрыва, т.к. возможно поражение камнями, осколками стекла и т.п.

## 1. Действия населения в условиях землетрясения

### 1. Как подготовиться к землетрясению:

Заранее продумайте план действий во время землетрясения при нахождении дома, на работе, в кино, театре, на транспорте и на улице. Разъясните членам своей семьи, что они должны делать во время землетрясения и обучите их правилам оказания первой медицинской помощи.

Держите в удобном месте документы, деньги, карманный фонарик и запасные батарейки. Имейте дома запас питьевой воды и консервов в расчете на несколько дней.

Уберите кровати от окон и наружных стен, закрепите шкафы, полки и стеллажи в квартирах, а с верхних полок и антресолей снимите тяжелые предметы.

Опасные вещества (ядохимикаты, легковоспламеняющиеся жидкости) храните в надежном, хорошо изолированном месте.

Все жильцы должны знать, где находится рубильник, магистральные газовые и водопроводные краны, чтобы в случае необходимости отключить электричество, газ и воду.

### 1. Как действовать во время землетрясения:

Ощувив колебания здания, увидев качания светильников, падежные предметы, услышав нарастающий гул и звон бьющегося стекла, не поддавайтесь панике (от момента, когда вы почувствовали первые толчки, до опасных для здания колебаний, у вас есть 15-20 с).

Быстро выйдите из здания, взяв документы, деньги и предметы первой необходимости. Покидая помещение, спускайтесь по лестнице, а не на лифте.

Оказавшись на улице, не стойте вблизи зданий, а перейдите на открытое пространство.

Сохраняйте спокойствие и постарайтесь успокоить других.

Если вы вынуждены остаться в помещении, то встаньте в безопасном месте: у внутренней стены, в углу, во внутреннем стенном проеме или у несущей опоры, если возможно, спрячьтесь под стол - он защитит вас от падающих предметов и обломков.

Держитесь подальше от окон и тяжелой мебели. Если с вами дети - укройте их собой.

Не пользуйтесь свечами, спичками, зажигалками - при утечке газа возможен пожар.

Держитесь в стороне от нависающих балконов, карнизов, парапетов, опасайтесь оборванных проводов.

Если вы находитесь в автомобиле, оставайтесь на открытом месте, но не покидайте автомобиль, пока толчки не прекратятся.

Будьте готовы оказать помощь при спасении других людей.

Окажите первую медицинскую помощь пострадавшим.

Освободите людей, попавших в легкоустраиваемые завалы. Будьте осторожны!

Обеспечьте безопасность детей, больных, стариков, успокойте их.

Без крайней нужды не занимайте телефон.

Включите радиотрансляцию. Подчиняйтесь указаниям местных властей, штаба по ликвидации последствий стихийного бедствия.

Проверьте, нет ли повреждений электропроводки, устраните неисправность или отключите электричество в квартире, помните, что при сильном землетрясении электричество в городе отключается автоматически.

Проверьте, нет ли повреждений газо- и водопроводных сетей, устраните неисправность или отключите сети.

Не пользуйтесь открытым огнем.

Спускаясь по лестнице, будьте осторожны, убедитесь в ее прочности. Не подходите к явно поврежденным зданиям, не входите в них.

Будьте готовы к повторным толчкам, так как наиболее опасны первые 2-3 часа после землетрясения. Не входите в здания без крайней нужды.

Не выдумывайте и не передавайте никаких слухов о возможных повторных толчках. Пользуйтесь официальными сведениями.

Спокойно оцените обстановку, по возможности окажите себе медицинскую помощь. Постарайтесь установить связь с людьми, находящимися вне завала (голосом, стуком).

Помните, что зажигать огонь нельзя, а трубы и батареи можно использовать для подачи сигнала.

Экономьте силы. Человек может обходиться без пищи долгое время.

## 1. Действия населения в условиях наводнений

### 7.1. При получении оповещения об угрозе наводнения:

Перенести на верхний этаж, чердак или в другое безопасное место ценные вещи и продукты питания.

Подготовить и упаковать ценности, продукты питания на 2-3 дня

и необходимые вещи, которые нужно взять с собой в эвакуацию (документы и деньги упаковать в водонепроницаемый пакет).

На случай, если своевременно эвакуироваться не удастся, подготовить средства для самоспасения и самопомощи (надувные матрасы, камеры, плазмассовые канистры или бутылки, веревки, ножи), а также для самообозначения (днем - простыни или яркие ткани, ночью - фонарик).

Разъяснить членам семьи порядок эвакуации, действий при внезапном подъеме воды и определить место сбора семьи после эвакуации. При получении команды на упреждающую эвакуацию - организованно или самостоятельно эвакуироваться в безопасный район.

### 7.2. При внезапном начале наводнения с быстрым подъемом уровня воды или при приближении волны прорыва:

При наличии возможности - эвакуироваться в безопасный район.

При невозможности эвакуации - подняться на верхний этаж здания, чердак или крышу, либо на возвышенный участок местности, запастись средствами самозащиты и обозначения местонахождения людей:

С тем чтобы не быть смытым волной, целесообразно привязаться к прочным предметам, вместе с тем необходимо иметь при себе острый нож, чтобы быстро освободиться от пут при необходимости.

Уходя из квартиры не забыть выключить свет, газ, воду, плотно закрыть окна и двери. С места укрытия подавать сигналы местонахождения людей:

днем - путем вывешивания флага из яркой ткани;

ночью - короткими вспышками фонарика.

До прибытия помощи оставаться на месте, экономно расходовать имеющиеся продукты питания и питьевую воду. Самозащитную помощь предпринимать только в случае необходимости в срочной медицинской помощи или опасности для жизни из-за дальнейшего подъема воды.

При необходимости самозащиты прежде, чем плыть, проследить направление течения, наметить маршрут движения, плыть только по течению, прибываясь к берегу или намеченному объекту.

Внезапно оказавшись в воде, сбросить с себя тяжелую одежду и обувь, использовать любые плавающие поблизости средства и, экономия силы, ожидать помощи;

При внезапном приближении волны прорыва целесообразно набрать воздух в легкие и нырнуть в глубину ее основания, стараться вплыть или с помощью подручных средств выбраться на сухое место.

### 1. Действия населения в условиях природных пожаров

При обнаружении в лесу небольшого очага возгорания необходимо принять меры к немедленной его ликвидации. Одновременно послать кого-нибудь за помощью. Огонь можно сбивать веником из зеленых ветвей (1,5- 2 м длиной), брезентом или одеждой. Огонь надо захлестывать, сметая в сторону очага пожара, а также можно забрасывать землей, затаптывать ногами.

Если бороться с огнем невозможно, в большинстве случаев от него можно уйти: скорость пешехода более 80 м/мин, а низового пожара - 1-3 м/мин. Выходить нужно в наветренную сторону, перпендикулярно кромке пожара, по дорогам, просекам, берегам ручьев и рек. При сильном задымлении рот и нос нужно прикрывать мокрой ватно-марлевой повязкой, полотенцем, платком. Иногда удастся перебежать и фронт верхового пожара - главное успеть пересечь его не дыша, чтобы не обжечь легкие.

Особенно опасны при пожаре в лесу торфяные поля, так как под ними может быть подземный пожар. Кроме того, не всегда заметна опасность и можно провалиться в прогоревший торф. Признаками подземного пожара является горячая земля и струйки дыма из почвы. По торфяному полю можно двигаться только группой, причем первый в группе должен проверять землю шестом.

При эвакуации населения из населенного пункта, к которому приближается фронт пожара, личные вещи можно спасти в каменных строениях без горючих конструкций, подвалах, погребках или просто в яме, засыпанной землей. При невозможности эвакуации из населенного пункта лесной пожар остается только переждать, укрывшись в убежищах, загерметизированных подвалах (погребах) или на больших открытых площадях.

### 1. Действия населения при урагане

Закройте плотно окна, ставни, двери, чердачные (вентиляционные) люки. С лоджий, балконов (если они не остеклены) уберите предметы, которые порывами ветра могут быть сброшены. Предметы, находящиеся во дворах частных домов, закрепите или занесите в помещение, потушите огонь в печах.

Если ураган застал вас на улице, укройтесь в прочном ближайшем здании (магазинах, библиотеках, торговых центрах, поликлиниках и др.), в подземных переходах, оврагах, балках и других естественных укрытиях.

Ураган может сопровождаться грозой, поэтому избегайте ситуаций, при которых возрастает вероятность поражения молнией: не укрывайтесь под отдельно стоящими деревьями, не подходите к опорам линий электропередач.

В городе держитесь подальше от металлических заборов и всего металлического. Не ищите убежища в углублениях среди нагромождения камней.

Почувствовав характерное щекотание кожи, а также то, что у Вас волосы поднимаются дыбом, знайте, что молния ударит поблизости от Вас. Не раздумывая, бросайтесь ничком на землю - это уменьшит риск Вашего поражения.

Если Вы в машине, оставайтесь в ней. Металлический корпус автомобиля защитит Вас, даже если молния ударит прямо в него.

#### 1. Действия населения при снежных заносах

С объявлением штормового предупреждения (предупреждения о возможных снежных заносах) необходимо ограничить передвижение, особенно в сельской местности, создать дома необходимый запас продуктов, воды и топлива. В отдельных районах с наступлением зимнего периода по улицам, между домами необходимо натянуть канаты, помогающие в сильную пургу ориентироваться пешеходам и преодолевать сильный ветер.

Особую опасность снежные заносы представляют для людей, застигнутых в пути далеко от человеческого жилья. Занесенные снегом дороги, потеря видимости, вызывают полное дезориентирование на местности.

При следовании на автомобиле не следует пытаться преодолеть снежные заносы, необходимо остановиться, полностью закрыть жалюзи машины, укрыть двигатель со стороны радиатора.

Периодически надо выходить из автомобиля, разгребать снег, чтобы не оказаться погребенным под ним. Кроме того, не занесенный снегом автомобиль - хороший ориентир для поисковой группы.

Двигатель автомобиля необходимо периодически прогревать во избежание его "размораживания". При прогревании автомобиля важно не допустить затекания в кабину (кузов, салон) выхлопных газов.

Если в пути вместе окажется несколько человек (на нескольких автомобилях), целесообразно собраться всем вместе и использовать один автомобиль в качестве укрытия; из двигателей остальных автомобилей необходимо слить воду.

Ни в коем случае нельзя покидать укрытие - автомобиль: в сильный снегопад (пургу) ориентировать, казалось бы, надежные с первого взгляда, через несколько десятков метров могут быть потеряны.

В сельской местности с получением штормового предупреждения нужно в срочном порядке заготовить в необходимом количестве корм и воду для животных.

#### 1. Действия населения при гололедных явлениях

Перед выходом на улицу воздержитесь от обуви на каблуках. Используйте обувь с плоской подошвой, подготовьте ее к гололеду.

Для этого необходимо использовать специальные набойки или наклеить на сухую подошву лейкопластырь.

Передвигайтесь осторожно, наступая на всю подошву, ноги при этом должны быть слегка расслаблены.

Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником.

#### 1. Действия населения при подаче сигналов гражданской обороны

##### 12.1 При подаче сигнала "Воздушная тревога" необходимо:

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

##### 12.2 При подаче сигнала "Отбой воздушной тревоги" необходимо:

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

##### 12.3 При подаче сигнала "Радиационная опасность" необходимо:

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

##### 12.4 При подаче сигнала "Химическая тревога" необходимо:

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

## ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ЧС

### ЭТО НУЖНО ПОМНИТЬ!

1. Не паникуйте и не поддавайтесь панике. Призывайте окружающих к спокойствию. Паника в любой чрезвычайной ситуации вызывает неосознанные действия, приводящие к тяжелым последствиям, затрудняет действия спасателей, пожарных, медработников и других специалистов.

2. По возможности немедленно звоните по телефону "112". При своем сообщении сохраняйте спокойствие, выдержку. Старайтесь говорить коротко и понятно. В сообщении необходимо сказать:

- что случилось;
- место, где это произошло (адрес, ориентиры).

Если Вы оказались очевидцем и Вам ничего не угрожает, постарайтесь оставаться на месте до приезда спасателей, пожарных, сотрудников полиции.

3. Если Вы пострадали или получили травмы или Вы оказались вблизи пострадавшего, окажите первую медицинскую помощь. Своевременное оказание первой медицинской помощи позволит предотвратить или снизить тяжелые последствия.

4. Включите радио, телевизор, прослушайте информацию, передаваемую через уличные громкоговорители и громкоговорящие устройства. В речевом сообщении до Вас доведут, что произошло, основные рекомендации и правила поведения.

5. Выполняйте рекомендации специалистов (спасателей и пожарных, сотрудников полиции, медицинских работников). Это поможет своевременно оказать помощь пострадавшим, снизить или предотвратить последствия (воздействие опасных факторов).

6. Не создавайте условий, препятствующих и затрудняющих действия спасателей, пожарных, медицинских работников, сотрудников полиции, сотрудников общественного транспорта. Пропустите автотранспорт,двигающийся со специальными сигналами и специальной раскраской.

7. Не заходите за ограждение, обозначающее опасную зону.

### ОПОВЕЩЕНИЕ ПРИ УГРОЗЕ ИЛИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ

Помните! Сирены и прерывистые гудки предприятий или транспортных средств означают сигнал "Внимание всем!". Услышав его, немедленно включите громкоговоритель, радио или телевизор, прослушайте информационное сообщение о чрезвычайной ситуации, о правилах поведения и Ваших действиях.

Информация о случившемся будет многократно повторяться и по мере развития событий уточняться.

Население, проживающее вблизи потенциально опасных предприятий, будет оповещаться дежурным персоналом предприятий по локальным сетям оповещения этих предприятий.

### ОЦЕНКА ОБСТАНОВКИ В УСЛОВИЯХ ЧС И ОРГАНИЗАЦИЯ ОПОВЕЩЕНИЯ

Общий порядок действий. Учитывая многообразие видов ЧС, каждая из них имеет свои характерные особенности. Это, естественно, определяет вполне конкретный перечень мероприятий, который необходимо выполнить в целях обеспечения безопасности населения. Определен общий порядок действий, предпринимаемых для защиты людей в случае возникновения ЧС. Он включает мероприятия, проводимые как заблаговременно, так и непосредственно при возникновении ЧС.

Предварительно, до возникновения ЧС, проводятся: прогнозирование ЧС, возможных на данной территории, а также оценка масштабов их проявления;

■ мероприятия, направленные на снижение потерь от возникновения ЧС;

■ планирование действий, которые будут осуществляться при возникновении ЧС;

■ подготовка сил и средств для реагирования на ЧС; создание материальных резервов, которые могут потребоваться в ЧС; обучение населения, а также личного состава ВС правилам поведения в ЧС.

При непосредственной угрозе или возникновении ЧС осуществляются следующие мероприятия:

■ срочное оповещение органов управления ГО ЧС, аварийно-спасательных формирований и населения о приближении или возникновении ЧС, информирование населения о мерах защиты;

■ уточнение сложившейся обстановки с целью корректировки существующего плана действий;

■ перевод органов управления на адекватный сложившейся обстановке режим работы;

■ приведение в состояние готовности имеющихся сил и их последующее выдвижение в район ЧС;

■ проведение комплекса работ по ликвидации ЧС и их последствий.

## МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ ПО БЕЗОПАСНОСТИ «МЧС РОССИИ»

Мобильное приложение по безопасности "МЧС России", разработанное специалистами Информационно-аналитического центра МЧС России, доступно для бесплатного скачивания на онлайн-магазинах Google Play, App Store и успешно работает на операционных системах мобильных устройств iOS и Android.

Сервис разработан как личный помощник пользователя и призван содействовать формированию культуры безопасного поведения как среди взрослого, так и среди подрастающего поколения.

Приложение поможет сориентироваться и мгновенно найти информацию о действиях при чрезвычайной ситуации и будет полезно как в быту, так и на отдыхе. В приложении пользователю доступен вызов службы спасения, а также определение геолокации, которой он может поделиться в случае необходимости. Для получения более подробной информации пользователь всегда сможет оперативно перейти на страницу официального интернет-портала МЧС России.

Релизная (тестовая) версия приложения включает в себя не только рубрики с полезной информацией, но и интерактивы. В настоящее время разработано шесть рубрик: "Что делать", "МЧС рекомендует", "Первая помощь", "Карта рисков", "Проверь свою готовность", "Проверь свои знания".

Так, в разделе "Что делать?" пользователю доступен порядок действий и правила поведения в экстренной ситуации с голосовым помощником. Раздел "МЧС рекомендует" - это хранилище знаний о безопасности, рассказывающий о причинах возникновения ЧС и их предупреждении. В "Первой помощи" содержатся сведения о действиях при оказании первой помощи пострадавшему до прибытия медиков. "Карта рисков" содержит ежедневный оперативный прогноз о возможных угрозах

природного характера. Разделы "Проверь свою готовность" и "Проверь свои знания" носят интерактивный характер и содержат чек-листы по проверке личной готовности и готовности жилища к возможным ЧС, а также различные тесты, позволяющие проверить знания о действиях при ЧС.

В перспективе в приложении будут реализованы новостная лента и онлайн-информирование о неблагоприятных погодных явлениях, в том числе штормовых предупреждениях. Кроме того, добавится функционал по регистрации туристских групп.

ОНДПР Приморского района, ВДПО, ПСО и территориальный отдел Приморского района.



## «СКАЖИ НАРКОТИКАМ: НЕТ!!!»

Здоровый образ жизни - это деятельность, активность людей, направленная на сохранение и укрепление здоровья и складывается он из многих компонентов: физическая активность, рациональное питание, соблюдение режима труда и отдыха, владение навыками гигиены, отказ от вредных привычек и т.д. К сожалению не многие могут отказаться от вредных привычек в зрелом возрасте, а подростки их приобретают от любопытства, протеста и незнания последствий. Кроме нерационального питания, недостатка движения часто встречается употребление психоактивных веществ.

Что же представляют собой психоактивные вещества (ПАВ)? Это любое вещество, после употребления которого изменяется восприятие, настроение, познавательная способность, поведение или двигательные функции человека, в результате употребления которого развивается зависимость.

К ПАВ относятся: алкоголь, никотин, опиоиды, препараты конопли (каннабиоиды), психостимуляторы, галлюциногены, седативные препараты, летучие инголянты (растворители, бензин, клей, ацетон). Последствия от употребления психоактивных веществ, приводящие к развитию различных заболеваний, могут быть физическими и социальными. К физическим последствиям относятся: нарушение обмена веществ, снижение иммунитета, снижение уровня интеллекта, поражение печени, сердца и других внутренних органов, высокий риск заражения ВИЧ-инфекцией, гепатитом С, риск рождения детей с различными отклонениями и уродствами. К социальным последствиям относятся: конфликты в семье, в школе, с одноклассниками, с учителями, пропуски занятий в школе, необходимость постоянно врать себе и другим, одиночество, потеря семьи, друзей, разрушение социальных связей, полное подчинение ПАВ.

Признаками употребления ПАВ у подростков являются: резкие перепады настроения, изменения ритма сна, изменения аппетита, замкнутость, подавленность, потеря интереса к любимым занятиям, ухудшение памяти, внимания, мышления, снижение успеваемости, увеличение финансовых запросов. Для освобождения от любой вредной привычки нужно желание и сила воли. Большую роль в формировании здорового образа жизни у подростков играет здоровьесберегающая среда семьи. Крепкие семейные узы, активная роль родителей в жизни детей, совместные семейные походы и праздники, занятия различными видами спорта, семейные традиции, вовлечение ребенка в творческую деятельность формирует убеждения и привычки здорового образа жизни.



Комендантский  
аэродром

Рукописи авторов  
не рецензируются,  
не возвращаются

Газета «Комендантский аэродром»  
Зарегистрирована в Сев.-Зап. окр. межр. терр.  
упр. Мин. РФ по печати, тел. и ср. масс. комм.  
Свидетельство ПИ №2-5386 от 10.08.2001г.  
Учредитель – Муниципальный Совет МО  
Комендантский аэродром.  
Адрес: 197348, Санкт-Петербург, Богатырский  
пр., д. 7, корп. 5. Тел. (812) 394-8949

### Редакционная коллегия:

Главный редактор  
Рябыкина М.Ф.  
Члены редакционной  
коллекции:  
Бредихина М.О., Вау С.В.,  
Чалыгина О.А.,  
Тарасенко А.А.

Время подписания:  
по графику - 24.12.2020г.  
фактически - 24.12.2020г.  
Дата выхода в свет - 24.12.2020г.  
Изготовлено ООО «Сатурн-Техно»  
197349, Санкт-Петербург,  
пр. Сизова, 32, корп.1, литера А.  
Тел (812) 297 0045. Тир. 5 000 экз.  
БЕСПЛАТНО