



Навыки самопомощи и самозащиты в кризисных ситуациях

– Ваше руководство по действиям в
чрезвычайных ситуациях и в условиях
катастроф –

dortmund.de/bevoelkerungsschutz



Stadt Dortmund
Feuerwehr





© Adobe Stock | 1017370746 – KI generiert

Насколько хорошо подготовлено наше общество к таким катастрофическим событиям, как наводнения, внезапные похолодания, массовые отключения электроэнергии, пандемии или военные действия? В таких кризисных ситуациях государственные системы экстренного реагирования часто достигают предела своих возможностей.

При соблюдении соответствующих мер предосторожности вы сможете избежать необходимости прибегать к посторонней помощи. Мы покажем, какие меры вы сами можете предпринять, чтобы всегда быть в состоянии готовности.

Своевременное распознавание опасностей и надлежащее реагирование

Не игнорируйте предупреждающие сигналы: сигналы сирены, предупреждающие объявления и/или предупреждающие сообщения на вашем мобильном телефоне информируют о серьезной опасности, возникшей в вашей местности. С помощью таких предупреждающих приложений, как «NINA», вы можете напрямую получать информацию о происходящих событиях.



Загрузить
приложение NINA

Поведение в чрезвычайных ситуациях: знание того, как правильно вести себя в опасных ситуациях, имеет чрезвычайно важное значение. Действуйте спокойно и обдуманно.

- Предоставление информации другим: по возможности предупреждайте других людей и предлагайте им поддержку.
- Оказание помощи: помогайте, когда это необходимо, но при этом позаботьтесь о собственной безопасности, чтобы оставаться в состоянии действовать.



Координационные центры
по чрезвычайным ситуациям
(NAS)



© Adobe Stock | 889015192 – KI generiert

Подготовка к чрезвычайным ситуациям

Базовый набор для кризисных ситуаций; обязательные меры предосторожности в чрезвычайных ситуациях:

- Запас воды минимум на 3 дня (2 литра в день на человека = 6 литров на человека)
- Запас продуктов питания минимум на 3 дня (2200 ккал в день на человека)
- например, 3-дневный запас на человека: 1,5 кг макарон плюс 0,5 кг колбасных изделий длительного хранения или 0,8 кг вегетарианской альтернативы мясу
- При необходимости: специальное питание для младенцев и/или домашних животных
- Запас необходимых личных лекарств
- Карманный фонарь, свечи, зажигалка/спички
- Радиоприемник (на батарейках или с ручным генератором)
- Запасные батарейки, если нужно
- Пакеты первой помощи и дезинфицирующие средства
- Наличные деньги и комплект важных документов (заграничный паспорт, свидетельство о рождении, сертификаты, свидетельства о профессиональной квалификации и об образовании, паспорт вакцинации, важные страховые и банковские документы)



Расширенный набор на случай более длительных кризисных ситуаций и дополнительной безопасности.

Базовый набор (см. выше) плюс расширенный набор:

- Увеличенный запас питьевой воды на 10 дней из расчета 2 литра на человека
- Дополнительные канистры для воды (например, складные)
- Запас продуктов питания длительного хранения минимум на 10 дней (2200 ккал в день на человека)
- Запас необходимых личных лекарств не менее чем на 10 дней
- Резервная кухонная плита (газовая, древесная, угольная и т. д.) Внимание! Не использовать в закрытых помещениях! Опасность отравления угарным газом!
- Предметы гигиены
- Внешний аккумулятор (пауэрбанк) для зарядки мобильных телефонов
- Записанные на бумаге важные контактные данные
- Кроме того, важные документы нужно хранить в виде резервной копии на USB-накопителе и, при желании, в облачном хранилище
- Расширенная аптечка: обезболивающие, лекарства от диареи и т. д.



Содержимое
аптечки



© Adobe Stock | 889015192 – KI generiert

Комплексные меры по обеспечению частной готовности к чрезвычайным ситуациям

Приобретайте всесторонние знания о готовности к чрезвычайным ситуациям, чтобы самостоятельно справляться с кризисными ситуациями в течение длительного времени. Используйте специализированную литературу, справочники и курсы для получения базовых знаний по оказанию первой помощи и техникам выживания, чтобы оставаться в безопасности и уметь действовать в чрезвычайных ситуациях. Станьте экспертом в вопросах готовности к кризисным ситуациям и подготовьте все необходимые ресурсы.



Дополнительный набор для комплексной готовности к чрезвычайным ситуациям:

- Тревожный чемоданчик
- Электрогенератор и запас топлива
- Таблетки для обеззараживания воды или фильтры
- Запасы продуктов питания длительного хранения
- Огнетушитель
- Спальный мешок, одеяла, зимняя одежда и альтернативные источники тепла, если необходимо
- Погружной насос, мешки с песком, если необходимо
- Защитная одежда, респираторы, защитные очки, защитные перчатки и обувь
- А также другие предметы в соответствии с личными потребностями



Содержимое
тревожного
чемоданчика

© Adobe Stock | 886252052 – KI generiert



© Adobe Stock | 818880152 – KI generiert

Правильное поведение в особо опасных ситуациях

Бури и грозы – безопасность в экстремальных погодных условиях!

Во время бури немедленно найдите укрытие в безопасном здании. Избегайте пребывания на открытой местности, особенно в лесах, где опасность представляют падающие ветки и деревья. Обеспечьте защиту окон и дверей, чтобы предотвратить повреждения от летящих предметов, и следите за метеорологическими предупреждениями.

Во время грозы немедленно найдите укрытие в здании или автомобиле и избегайте открытых мест и высоких объектов, таких как деревья, которые притягивают удары молний. Избегайте контакта с металлическими предметами, электроприборами и водопроводными трубами. Оставайтесь внутри, держитесь подальше от окон, а если вы оказались на открытой местности, то позаботьтесь о своей безопасности, укрывшись в низине и сжавшись.



© Adobe Stock | 600510902 – KI generiert

Паводки и ливневые дожди – правильное поведение в случае наводнения!



© Adobe Stock | 447651775

Серьезно относитесь к предупреждениям и следуйте рекомендациям властей. Если вас со всех сторон окружает вода, немедленно отправляйтесь на верхний этаж дома и сделайте так, чтобы вас там заметили. Подвальные этажи и подземные парковки – это опасные места, так как сюда может быстро проникнуть вода и существует опасность поражения электрическим током или утопления. Не предпринимайте попыток спасти ценные вещи. Не передвигайтесь по затопленным улицам пешком или на автомобиле, так как течение непредсказуемо, а смытые крышки люков также представляют опасность. Если вы находитесь на открытом воздухе, быстро ищите места повыше. Сохраняйте спокойствие в любой ситуации и следуйте дальнейшим указаниям властей.



© Adobe Stock | 988052189 – KI generiert

Пожары – соблюдайте меры предосторожности! Дымовая пожарная сигнализация спасает жизни.



© Adobe Stock | 558760448 – KI generiert

В случае пожара чрезвычайно важно действовать быстро. При возникновении небольших пожаров постарайтесь потушить огонь спокойно и аккуратно. Если это невозможно, немедленно покиньте опасную зону и сообщите о чрезвычайной ситуации по номеру 112. Избегайте дыма, для этого пригнитесь, и по возможности, используйте пол в качестве пути эвакуации. Выделяющийся при горении дым смертелен уже после нескольких вдохов. Выбирайте только свободные от дыма пути эвакуации. Если безопасный путь эвакуации недоступен, найдите комнату с окном, закройте двери между вами и огнем или дымом и сохраняйте спокойствие. Сделайте так, чтобы вас заметили, и ожидайте помощи.

Утечка опасных веществ – быстрые и правильные действия помогут сохранить жизни

Если утечка опасных веществ произошла внутри здания, немедленно покиньте его и выйдите на улицу, по возможности с наветренной стороны от здания, чтобы избежать контакта с загрязненным воздухом. Не пользуйтесь источниками тока, такими как выключатели света или электроприборы, поскольку искры могут представлять дополнительную опасность. При необходимости предупредите других людей и окажите помощь, если это безопасно. Если утечка опасных веществ произошла на открытой местности, немедленно найдите укрытие в закрытом здании. Закройте двери и окна, выключите кондиционеры и вентиляцию и как можно лучше заделайте все отверстия. Покидайте здание, только если вас попросят об этом сотрудники экстренных служб. Следуйте указаниям властей и следите за предупреждениями до тех пор, пока опасность не минует.



© Adobe Stock | 1263432147



© Adobe Stock | 885280137 – KI generiert

Дезинформация – проверяйте, думайте, защищайтесь

Во времена социальных сетей и стремительного распространения новостей дезинформация представляет собой растущую угрозу для нашего общества. Ложная или сфальсифицированная информация используется для влияния на мнения, создания неясной обстановки и раскола общества. Чтобы обезопасить себя, всегда проверяйте источники информации и сравнивайте новости, поступающие из различных источников. Проверки фактов, проводимые авторитетными организациями, помогают выявить дезинформацию. Дезинформацию начинают внедрять как раз перед началом военных действий. Катастрофы или преступления также используют для искажения фактов и нагнетания неясности. Критическое мышление и осознанный подход к средствам массовой информации необходимы для того, чтобы не попасться на удочку фейковых новостей. Делитесь только тем контентом, достоверность которого вы проверили, а также разъясняйте своим близким и знакомым опасность дезинформации.



© Adobe Stock | 562078740 – KI generiert

Военные действия – защита путем быстрого реагирования!

В случае воздушной атаки важно действовать быстро. Немедленно найдите укрытие, предпочтительно подвал или комнату без окон в прочном здании. Внутреннее помещение (например, лестничная клетка или санузел) за счет своих стен обеспечивает дополнительную защиту вдобавок к наружной стене. Усилить защиту можно с помощью мебели или матрасов, используя их в качестве перегородок, помогающих уберечься от обломков. Избегайте нахождения на открытой местности или вблизи больших стеклянных поверхностей. Если вы оказались снаружи, лягте на землю, найдите низину или стену в качестве укрытия. Сохраняйте спокойствие, не паникуйте и ждите указаний властей. Будьте внимательны к предупреждающим сигналам, таким как сирены или официальные сообщения, и следите за поступающей информацией.



© Adobe Stock | 497741118



© Adobe Stock | 889015192 – KI generiert

Другие чрезвычайные ситуации – действуйте осмотрительно и будьте в курсе событий

Кризисные ситуации, такие как отключение электроэнергии, пандемии или другие чрезвычайные ситуации, могут возникнуть внезапно и сильно повлиять на повседневную жизнь. Те, кто подготовлен к таким ситуациям, могут защитить себя и других, действуя осмотрительно и принимая разумные решения. Очень важно заранее оценить свои возможности и взять на себя ответственность.



© Adobe Stock | 711544060 – KI generiert

Сохраняйте спокойствие, даже когда ситуация становится серьезной

В чрезвычайной ситуации важно иметь план действий: тот, кто знает, что нужно делать, остается способным действовать. Аварийный запас, упакованный рюкзак и знание правильного поведения в опасных ситуациях помогут создать безопасные условия.

Следите за информацией и правильно реагируйте

Надежная информация имеет чрезвычайно важное значение. Местные власти, служба предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, а также официальные каналы должны проводить информирование. Тот, кто знает местонахождение своего координационного центра по чрезвычайным ситуациям и избегает слухов, принимает более правильные решения и тем самым помогает ограничить последствия кризисной ситуации.



© Adobe Stock | 496672267

Дополнительную информацию можно найти на сайте Федерального управления гражданской обороны и помощи при катастрофах и стихийных бедствиях:
www.bbk.bund.de/

Выходные данные:
Издатель: город Дортмунд – Управление пожарной и спасательной службы и гражданской обороны (ВВК) – 37/7-2, Штайнштрассе 25, 44147 Дортмунд
Редакция: Александр Мишке (ответственный)
Макет и компьютерная верстка: город Дортмунд, маркетинг + коммуникации – 04/2025



Справочник ВВК