

Безопасность  
– это одно из Ваших  
будничных дел.

Сведения и правила по предотвращению аварий и действия в чрезвычайных ситуациях



## ДОМ И СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ

Собственный дом – удивительно опасное место. Два несчастных случая из трех происходят дома или в свободное время. В дорожных авариях погибает ежегодно около 400 человек. Статистика смертельных случаев на воде тоже выглядит угрожающе. Больше всего людей тонет в состоянии алкогольного опьянения; плавание и алкоголь несовместимы.

## ОПАСНОСТЬ ВОЗНИКНОВЕНИЯ АВАРИЙ

На территории, подведомственной аварийно-спасательной службе, работают предприятия, имеющие дело с опасными химическими веществами. Кроме того, опасные вещества перевозятся по автотрассам и железным дорогам. При возможных авариях аварийно-спасательная служба предупреждает граждан, проживающих и передвигающихся по этой территории, снабжает их инструкциями по защите, а также при необходимости организует эвакуацию населения.

## ГОТОВНОСТЬ К ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ


Думали ли Вы, что будете делать, если электричества нет целые сутки, если не работает центральное отопление или нет чистой питьевой воды? Где Вы возьмете еду, если снежная буря или наводнение отрежет Ваш дом от внешнего мира? В этом справочнике Вы найдете советы, как подготовиться дома к неожиданным авариям и природным катастрофам.

## ЗАЩИТА НАСЕЛЕНИЯ

Справочник также предоставляет сведения и инструкции по поведению в чрезвычайных обстоятельствах. Защита населения – это охрана и спасение людей и имущества в чрезвычайных обстоятельствах. Аварийно-спасательная служба при необходимости предоставляет сведения о том, как найти убежище Вашего района или инструкции о том, как организовать временное убежище.




Приступы болезни и травмы	5
Аварии	11
Пожарная безопасность дома	17
Безопасные для ребенка дом и окружающая среда	23
Инструкции по безопасности для престарелых	25
Аварийные ситуации дома	26
Чрезвычайные обстоятельства и особые условия	29
Аварийно-спасательная служба	33
Партнеры	38
Как сделать аварийное сообщение по номеру 112	39

A close-up photograph of a woman with dark hair and light-colored eyes, looking slightly to the right with a serious expression. She is wearing a bright red high-visibility jacket with a silver zipper and a stethoscope around her neck. The background is dark and out of focus, suggesting an outdoor setting. The image is framed by a white border with registration marks and color calibration bars at the top and bottom.

Самое главное  
– оставаться  
спокойным и помнить  
номер 112.

Научитесь проводить реанимацию. Даже на 1-2 часовых курсах по реанимации Вы научитесь приемам, которые могут спасти Ваших близких! Помните, что умения рекомендуется освежать через 2-3 года.



## Приступы болезни и травмы

Аварии не смотрят на часы или место, они происходят с нами почти всегда неожиданно и нежданно. В чрезвычайных обстоятельствах трудно оставаться спокойным и помнить правильные приемы по оказанию помощи пострадавшим при приступе болезни или травме. Главное помнить номер экстренного вызова 112. По этому номеру Вы всегда получите квалифицированную и быструю помощь.

## НАЧНИТЕ ОКАЗАНИЕ ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ

Цель оказания экстренной помощи – удостовериться, что дыхательные пути пациента открыты, а также поддерживать дыхание и кровообращение.

1. Оцените ситуацию, удостоверьтесь в собственной безопасности и позвоните по номеру 112.
2. Откройте дыхательные пути пациента, приподняв ему подбородок и запрокинув голову назад.
3. Проверьте, дышит ли пациент. Пациент, находящийся в бессознательном состоянии и не реагирующий, не дышит, если Вы не чувствуете колебания воздуха рукой, ухом или щекой.
4. Начните реанимацию с помощью непрямого массажа сердца и искусственного дыхания.
5. Поверните находящегося в бессознательном состоянии дышащего самостоятельно пациента на бок и держите его в тепле.
6. Остановите кровоизлияние, зажав место кровоизлияния рукой. Поднимите вверх конечность, из которой течет кровь, и положите пациента в лежачее положение.
7. Помогите пациенту, получившему травму спины, держа его голову на месте.

### В чрезвычайных ситуациях действуйте так

- Остановитесь и успокойтесь.
- Позвоните по номеру 112.
- Удостоверьтесь сначала в собственной безопасности и предотвратите дальнейший ущерб.
- Предоставьте экстренную помощь.
- Объясните спасателям, как добраться до места.

ТОЛЬКО БЫСТРАЯ ПОМОЩЬ МОЖЕТ СПАСТИ ПАЦИЕНТА



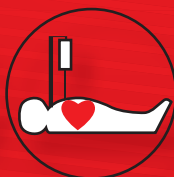
звонок 112



сразу же начатая реанимация с помощью искусственного дыхания и непрямого массажа сердца



ранняя дефибрилляция сердца, то есть прекращение хаотичного сокращения сердечных мышц с помощью электрического импульса



медикаментозная первая помощь

## ПРИСТУПЫ БОЛЕЗНИ

### СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП (БОЛЬ В ГРУДИ СЕРДЕЧНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ)

Не раздумывая звоните по номеру 112, если подозреваете сердечный приступ.

Часто сердечный приступ начинается с неопределенных симптомов. Сердечная мышца страдает от отсутствия кислорода, если кровообращение в сердце остановилось или заметно ослабло. Ишемическая болезнь сердца – самая распространенная причина скоропостижной смерти от сердечного приступа.

Возможность пациента выжить тем выше, чем быстрее Вы сможете вызвать на место профессиональную помощь. Персонал по оказанию первой помощи обследует пациента и начнет оказывать медицинскую помощь еще дома до перевозки в больницу для дальнейшего лечения.

#### Распознайте симптомы

- Обширная боль в груди, длящаяся более 5 минут
- Сжимающие, давящие ощущения в грудной клетке
- Боли, доходящие до кистей, шеи или плеч
- Холодная, потная и бледная кожа
- Затрудненное дыхание, плохое самочувствие и беспокойство
- Необъяснимая боль в верхней части желудка, слабость и плохое самочувствие особенно у женщин и диабетиков

#### Действуйте так

- Успокойте пациента.
- Устройте пациента в полусидячее положение, страдающего от затрудненного дыхания пациента в сидячее положение.

#### Дополнительная информация

[www.sydanliitto](http://www.sydanliitto), [www.terveysportti](http://www.terveysportti).



## ОСТАНОВКА СЕРДЦА

### Когда остановилось сердце, жизнь пациента решают секунды.

При остановке сердца сердце может остановиться совсем или прекратить подачу крови. Произведенной непрофессионалом реанимацией можно поддерживать слабое кровообращение пострадавшего до прибытия персонала скорой помощи. У больного наилучшие возможности выжить, если реанимацию начать немедленно.

#### Распознайте симптомы

- Отсутствие реакции на речь и прикосновение
- Неподвижность и вялость
- Пациент не дышит или дыхание «зевающее» или судорожное\*

#### Действуйте так

- **Немедленно позвоните по номеру 112**
- Откройте дыхательные пути пациента и проверьте, есть ли дыхательные движения и колебания воздуха.
- Начните реанимацию непрямой массаж сердца
- Сделайте искусственное дыхание, если умеете (30 нажатий, 2 вдувания).
- Переверните пациента на несколько секунд на бок, если его тошнит.
- Удалите большие остатки пищи из полости рта и глотки пальцем.
- Перерыв в реанимации может быть максимум полминуты.
- Если не можете очистить дыхательные пути пациента от остатков рвотной массы, продолжайте оказывать только реанимацию массажем до прибытия персонала скорой помощи.
- Продолжайте реанимацию до тех пор, пока работники скорой помощи не разрешат Вам прекратить.

## ИНСУЛЬТ

Вызванная инсультом закупорка или повреждение кровеносных сосудов мозга. Внезапный инсульт – это чрезвычайная ситуация, которая требует в течение двух часов неотложной помощи в больнице. Определить серьезность ситуации и правильное место лечения можно только срочно вызвав персонал экстренной медицинской помощи к пациенту.

Позвоните по номеру 112 немедленно, хотя симптомы инсульта, как например онемение ног и рук, кратковременны.

#### Распознайте симптомы

- Затрудненная речь, речь становится бессвязной
- Затрудненное глотание
- Подергивание уголков рта
- Внезапное слабость или потеря чувствительности рук и ног
- Затрудненное зрение, видение в двойном изображении

#### Действуйте так

- **Немедленно позвоните по номеру 112**
- Откройте дыхательные пути пациента и уложите пациента на бок

#### Дополнительная информация

Объединение по поддержке пострадавших от инсульта  
Aivohalvauksen ja dysfasialiiton: [www.stroke.fi](http://www.stroke.fi)

### Инструкции по искусственному дыханию

Начните реанимацию: 30 нажатий и 2 вдувания. Если при вдувании грудная клетка пациента не поднимается, НЕ продолжайте вдувания. Главное поддерживать кровообращение пострадавшего массажем сердца. Длительные перерывы в нажатиях могут привести к повреждениям мозга.

\*Судорожные сокращения дыхательной мускулатуры выглядят как дыхание, но колебание воздуха не чувствуется. Судорожные сокращения дыхательной мускулатуры наблюдаются у до 40 % пациентов, которые только что перенесли остановку сердца.

## ТРАВМЫ

Очень часто травм, которые происходят дома или в свободное время, можно легко избежать небольшими мерами предосторожности, устранением опасных факторов или изменением привычек поведения в быту.

Спланируйте свой дом так, чтобы он был безопасным для всех возрастов. Обойдите свой дом на четвереньках, и Вы заметите, как много в доме опасностей, которые могут привлечь и заинтересовать ребенка. Советы по безопасности для семей с детьми Вы найдете на стр. 23.

Падения – самые распространенные травмы, которые происходят с престарелыми людьми. Советы по безопасности для престарелых начинаются на стр. 25.

## ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ, СВЯЗАННЫЕ С ПСИХИЧЕСКИМ РАССТРОЙСТВОМ

С случаями с проблемами психических расстройств необходима профессиональная помощь и особый уход. Если человек потерял чувство реальности и не способен позаботиться о себе или если он склонен к самоубийству или представляет угрозу окружающим – позвоните по номеру 112.

## ОЖОГИ

Ожоги классифицируются по вызвавшим их причинам: химические ожоги, ожоги под действием высокой температуры (термические), электрические и ожоги дыхательных путей.

Ожоги поражают кожу и подкожные ткани. Потерпевший, вдохнувший газообразные продукты сгорания, может получить опасный для жизни отек гортани с развитием нарушений дыхания. Немедленно обратитесь к врачу, если ожог больше ладони.

### Позвоните по номеру 112

- Если ожог обширный, если пострадавший вдохнул газообразные продукты сгорания или если ожог электрического происхождения.
- Если ожог глубокий и в области лица, рук, ног, паха, спины и вокруг крупных суставов.

### Первая помощь при серьезных термических ожогах

- Позвоните по номеру 112.
- Освободите дыхательные пути пострадавшего.
- Остудите область ожога прохладной водой в течение 10 минут.
- Если бригада первой медицинской помощи или автомобиль скорой помощи не прибыли в течение 10 минут, предотвратите потерю тепла пациентом, укрыв его.
- Устройте пациента, получившего ожог лица или дыхательных путей, в полусидячее положение.

### Первая помощь при химических ожогах

- Убедитесь в собственной безопасности и позвоните по номеру 112.
- Переместите пострадавшего от места воздействия опасных химических веществ.
- Попросите пострадавшего снять одежду, попавшую под воздействие химикатов. Пары химикатов могут причинить опасность тому, кто пришел на помощь пострадавшему. Отведите пострадавшего от воздействия химикатов находящегося в сознании и способного ходить человека в душ.
- Смойте жидкие химикаты проточной водой в течение как минимум 20 минут.
- Стряхните щеткой порошкообразные химикаты с кожи до полоскания водой.

## ОТРАВЛЕНИЯ

Наиболее распространенные происходящие дома отравления вызваны алкоголем, лекарствами, ядовитыми растениями, химикатами или грибами.

Если Вы не замечаете у пострадавшего ясных признаков отравления и нуждаетесь в консультации, Вы можете позвонить в работающий круглые сутки центр по оказанию помощи при отравлениях Myrkytyskeskus по номеру 09-471 977 (прямой) или 09-4711 (справочная).

### Передозировка лекарств

Позвоните немедленно по номеру 112, если Вы предполагаете, что жизнь пострадавшего находится под угрозой из-за передозировки лекарств.

### Действуйте так

- Дайте находящемуся в сознании пострадавшему активированный уголь, если он у вас есть.
- Положите находящегося в бессознательном состоянии пострадавшего на бок.
- Соберите все лекарства и упаковки от лекарств, которые Вы нашли, чтобы показать их персоналу экстренной медицинской помощи.
- Не позволяйте пострадавшему употреблять алкоголь.

### Проглатывание ядовитого растения или семян.

Постарайтесь узнать, прежде чем начнете оказание первой помощи, какими растениями или семенами вызвано отравление.

### Действуйте так

- Сначала проверьте, нет ли во рту у пострадавшего растений или грибов.
- Дайте активированный уголь согласно инструкциям на упаковке.
- Позвоните по номеру 112 или в Myrkytyskeskus по номеру 09-471 977 (прямой) или 09-4711 (справочная).

## НАБОР ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ДЛЯ ДОМА, В МАШИНУ, НА ЛОДКУ И НА ДАЧУ


- Прочная водонепроницаемая сумка или коробка
- Инструкции по поведению в чрезвычайных обстоятельствах
- Защитные перчатки не из латекса
- Гигиеническая защита для искусственного дыхания (маска или карманного размера одноразовая гигиеническая салфетка)
- Защитное полотно большого размера (suojapeite, или так наз. космическая простынь (avaruuslakana))
- 2 упаковки бинта
- 2 упаковки эластичного бинта
- 2 упаковки перевязи kolmioliina
- Пластыри
- Липкая лента
- гипотермический пакет («хладопакет»)
- пинцет для вытаскивания клещей
- марля для очистки ран и очищающее средство
- средство от головной боли
- упаковка лекарственного препарата при укусах змей (kuupakkaus)
- активированный уголь
- жаропонижающее средство (свечи или жидкость при спазмах от жара)
- Ножницы

Помните, что в отдаленном месте, на воде и в природных условиях ожидание помощи может длиться даже более часа.



Многие аварии м





можно было предотвратить

## Аварии

Аварии почти всегда происходят из-за человеческих ошибок. Усталость, спешка, стресс, гнев и беспокойство влияют на нашу способность сосредоточиться и на внимательность как на рабочем месте или в свободное время, так и на дороге.

Когда Вы столкнетесь с аварией, остановитесь и окажите помощь пострадавшим. Позвоните по номеру 112 и объясните персоналу, как добраться до места. Научитесь сами приемам первой помощи и при необходимости начните реанимацию серьезно пострадавшего.



## ДОРОЖНЫЕ АВАРИИ

### Плохая погода не вызывает дорожных аварий

Большая часть аварий на дорогах происходит из-за невнимательного стиля вождения водителей или слишком высокой скорости движения. Более обдуманый стиль вождения и соблюдение дистанции безопасности между машинами предотвращают значительную часть дорожных происшествий.

Использование ремня безопасности значительно уменьшает риск пострадать при дорожной аварии. Знаете ли Вы, что в момент столкновения сила движения придает взрослому вес слона? Пассажира без ремня безопасности бросает так, что это опасно не только для его жизни, но и жизни других находящихся в машине людей.

#### Помните

- Соблюдайте правила дорожного движения и обучите им детей.
- Будьте примером сами.
- Надевайте шлем, когда катаетесь на велосипеде или роликовых коньках.
- Держите в машине отражающий жилет.
- Не отправляйтесь в дорогу в состоянии сильного волнения или после бессонной ночи.
- ПОМОЧЬ МОЖЕТ КАЖДЫЙ!

#### Если Вы стали свидетелем аварии

- Остановитесь на обочине
- Оцените ситуацию на месте аварии, прежде чем позвоните 112.
- Удостоверьтесь в собственной безопасности и предотвратите появление дальнейшего ущерба. Включите аварийные огни и наденьте светоотражающий жилет при выходе из машины. Попросите прибывших на место происшествия заняться регулировкой движения. Поставьте аварийный знак на достаточном удалении от места аварии.
- Не приближайтесь к машине без разрешения дежурно-диспетчерского центра, если авария (попадание в кювет, пожар, столкновение) случилась с транспортным средством, перевозящим опасные вещества. Проконсультируйтесь по телефону 112 прежде чем приближаться к месту аварии.\*
- Определите количество пострадавших и их состояние.
- Переместите пострадавшего в сторону от дороги или машины, если есть опасность, что он может попасть под идущий транспорт или погибнуть от дыма или огня в горящей машине.
- Откройте дыхательные пути находящегося в бессознательном состоянии пострадавшего, откинув его голову назад, придерживая за подбородок и лоб.
- Если скорость столкновения была высокой или если пассажир вылетел из движущейся машины, пострадавший, по всей вероятности, получил травму спинного мозга.
- Придерживайте его голову руками и прикажите ему не двигаться.
- Держите пострадавшего в тепле и не дайте ему промокнуть.



## АВАРИИ НА ВОДАХ

### Не забывайте о здравом смысле на водоемах!

Случаи утопления и аварии со смертельным исходом происходят на водоемах Финляндии каждое лето. Многие аварии можно было бы легко предотвратить отказом от употребления спиртного, благодаря хорошим первичным умениям передвигаться на воде, а также с помощью умений плавать и спасать.

### Правильно подготовьтесь и подготовьте снаряжение перед отправлением на водоем

Всегда проверяйте перед отправлением на водоем состояние лодки и снаряжения. Узнайте также погодные условия, чтобы Вас неожиданно не застал на воде, например, сильный ветер или гроза.

В моторной лодке и парусном судне длиной более 5 метров должны быть, согласно правилам, спасательные жилеты для всех, весла или весло, якорь и якорный канат, а также подходящее средство для удаления воды. В лодках, в которых есть работающий на огне источник тепла, стационарный двигатель, двигатель мощностью более 34 лс, горючие жидкости, сжиженный газ или аккумулятор, должен быть одобренный правилами переносной ручной огнетушитель. Действующие морские права тоже важное снаряжение!

#### Помните

- Всегда пользуйтесь спасательными жилетами, когда находитесь в лодке.
- Не забывайте об уровне содержания алкоголя в крови.
- Держите номера телефонов экстренного вызова в лодке под рукой.

#### Действуйте при несчастных случаях с утоплением так

- Спасите находящегося в воде с помощью спасательного круга, веревки, весла или багра.
- Если Вы плывете, приближайтесь к утопающему сзади, чтобы он в панике не схватился за Вас и не увлек бы за собой под воду.
- Утонувших почти всегда тошнит, поскольку в желудок им попала вода. Вода и рвотные массы закупоривают дыхательные пути. Поэтому важно быстро очистить полость рта и глотки и положить пострадавшего на бок до начала реанимации.
- Жизненные процессы пострадавшего от утопления могут быть восстановлены с помощью искусственного дыхания и массажа сердца, если он утонул лишь на несколько минут.
- Если рядом нет телефона или спасателей, окажите до звонка в дежурно-диспетчерский центр реанимацию с помощью искусственного дыхания и массажа ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ в течение одной минуты.
- Если Вы не можете спасти оказавшегося в воде пострадавшего и он уходит под воду, запомните место. Важно, чтобы Вы могли показать точное место утопления спасателям, которые придут на место.

#### Телефон экстренного вызова центра спасения на море (Meripelastuskeskus) 0204 1000 или единый телефон экстренного вызова 112

Центр спасения на море Meripelastuskeskus руководит поисково-спасательными работами на море, а должностные лица аварийно-спасательной службы спасательными работами на внутренних водах.

#### Дополнительная информация

[www.viisaastivesilla.fi](http://www.viisaastivesilla.fi), [www.raja.fi](http://www.raja.fi), [www.merivartiosto.fi](http://www.merivartiosto.fi)



## НЕСЧАСТНЫЕ СЛУЧАИ НА ТОНКОМ ЛЬДУ

### Никогда не отправляйтесь на лед в одиночку

Всегда тщательно обдумайте, стоит ли отправляться на лед и можно ли доверять его крепости. Возьмите с собой в ледовый поход шипы, палку для ходьбы по льду, сменную одежду и радиотелефон в водонепроницаемой упаковке, спасательную веревку (heittoliina) и гипотермический мешок. Помните, что от шипов нет пользы, если они в кармане!

Ледяная вода смертельно опасна. Вода охлаждает организм в 25 раз быстрее, чем воздух такой же температуры. Провалившемуся под лед угрожает гипотермия, или переохлаждение уже в мгновение.

### Если лед не выдержал, действуйте так

- Оставайтесь спокойным.
- Зовите на помощь криком или свистите в свисток.
- Выберитесь из воды с помощью шипов. Если видите, что лед не выдерживает под другим, приближайтесь к спасаемому со стороны крепкого льда, а последние метры ползите.
- Выбравшись наверх, быстро переоденьтесь в сухую одежду и постарайтесь согреться.
- Позвоните по номеру 112 и попросите помощи.
- Дайте вытасченному из воды что-нибудь из своей одежды и постарайтесь предотвратить дальнейшее охлаждение.
- Оставайтесь на месте и позаботьтесь о том, чтобы пострадавший оставался на месте. Держите ноги выше головы.

Переохлажденного пострадавшего нельзя двигать неосторожно, нельзя делать ему массаж, реанимацию, вести в теплый душ или сауну, нельзя давать алкоголь. Находящемуся в сознании пострадавшему можно дать теплого сладкого питья.

## ПРИРОДНЫЕ НЕСЧАСТНЫЕ СЛУЧАИ

### Спокойствие и самостоятельность!

Бури, проливные дожди и наводнения часто требуют много одновременных спасательных операций, поэтому помощь не успевает ко всем одинаково быстро. Региональная аварийно-спасательная служба помогает, например, если разрушились конструкции крыши в доме, дерево упало или угрожает упасть на здание или дорогу. Вызванные проливными дождями аварии на трубо- или водопроводах также создают много работы аварийно-спасательным службам. Упавшее на линию электропередач дерево убирает главным образом управление по электроснабжению. Во время природных несчастных случаев информацию и инструкции по поведению можно получить из главных средств массовой информации.

### Подготовьтесь к природным несчастным случаям заранее

Запаситесь батарейками и свечами на случай длительного перерыва в электроснабжении. Во время природных несчастных случаев не стоит попусту нервничать.

### Обратите внимание на крепление лодки во время внезапного шторма

Проверьте лодку во время сильного ветра и проливных дождей. Оторвавшаяся от креплений лодка может причинить большой ущерб соседней лодке.

### Действуйте так

- Стремитесь преградить доступ воды в места, где она может причинить ущерб.
- Удостоверьтесь, что никто не пострадал и не находится в опасной зоне.
- Сделайте аварийное сообщение по номеру 112.
- Не допускайте других в опасную зону (напр. упавшее дерево, разваливающаяся жестяная кровля).

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ПОСЛЕ НЕСЧАСТНОГО СЛУЧАЯ

Многие люди нуждаются во внешней помощи после несчастных случаев, чтобы иметь возможность нормально продолжать будничную жизнь. Психически потрясенным при несчастном случае может быть и сам пострадавший от несчастного случая, и спасатель, и свидетель или близкий пострадавшего.

Психологическая поддержка помогает пережить реакции и страдания, вызванные несчастным случаем, внезапной смертью или смертельно опасной ситуацией. Она облегчает угнетенное состояние и предотвращает дальнейшие стрессы.

### Психологическую поддержку предоставляют

- Поликлиники и больницы
- Кризисные группы и центры
- Службы здравоохранения по месту работы
- Социальные службы
- Службы психического здоровья
- Церковные приходы
- Центры по оказанию помощи семьям
- Дежурная служба по оказанию помощи жертвам преступлений

Адреса и телефоны социальных и кризисных служб можно при необходимости получить, позвонив в дежурно-диспетчерский центр по номеру 112.

### Кризисный телефон

Дежурным социальных и кризисных центров можно позвонить в проблемных ситуациях, связанных с охраной детей, психическим здоровьем, алкогольным или наркотическим опьянением, средствами к существованию, по делам стариков и инвалидов, а также в срочных критических ситуациях в нерабочее время. По кризисному телефону может позвонить анонимно кто угодно, нуждающийся в помощи во время собственных жизненных кризисов, близкий, сосед, друг или должностное лицо. Помощь бесплатна.

### Группа психологической помощи НЕНУ

Действующая при церковных приходах тревожная группа работает в поддержку официальных органов, оказывая кризисную помощь нуждающимся на месте происшествия при различных авариях и кризисных ситуациях.

### Общегосударственные телефоны помощи

Общегосударственный кризисный телефон общества психического здоровья Финляндии (Suomen Mielenterveysseura) 0203 44 55 66 ПН 9-22, ВТ-ПТ 9-06 и ВС 15-22

Предотвращение кризисов для иностранцев  
(Crisis prevention for foreigners)  
(09) 4135 0501 по будням 9-15

Общегосударственный церковный телефон обслуживания  
01019-0071  
ВС-ЧТ 18-01 и ПТ-СБ 18-03

Телефон помощи дежурной службы по оказанию помощи жертвам преступлений 0203 16116

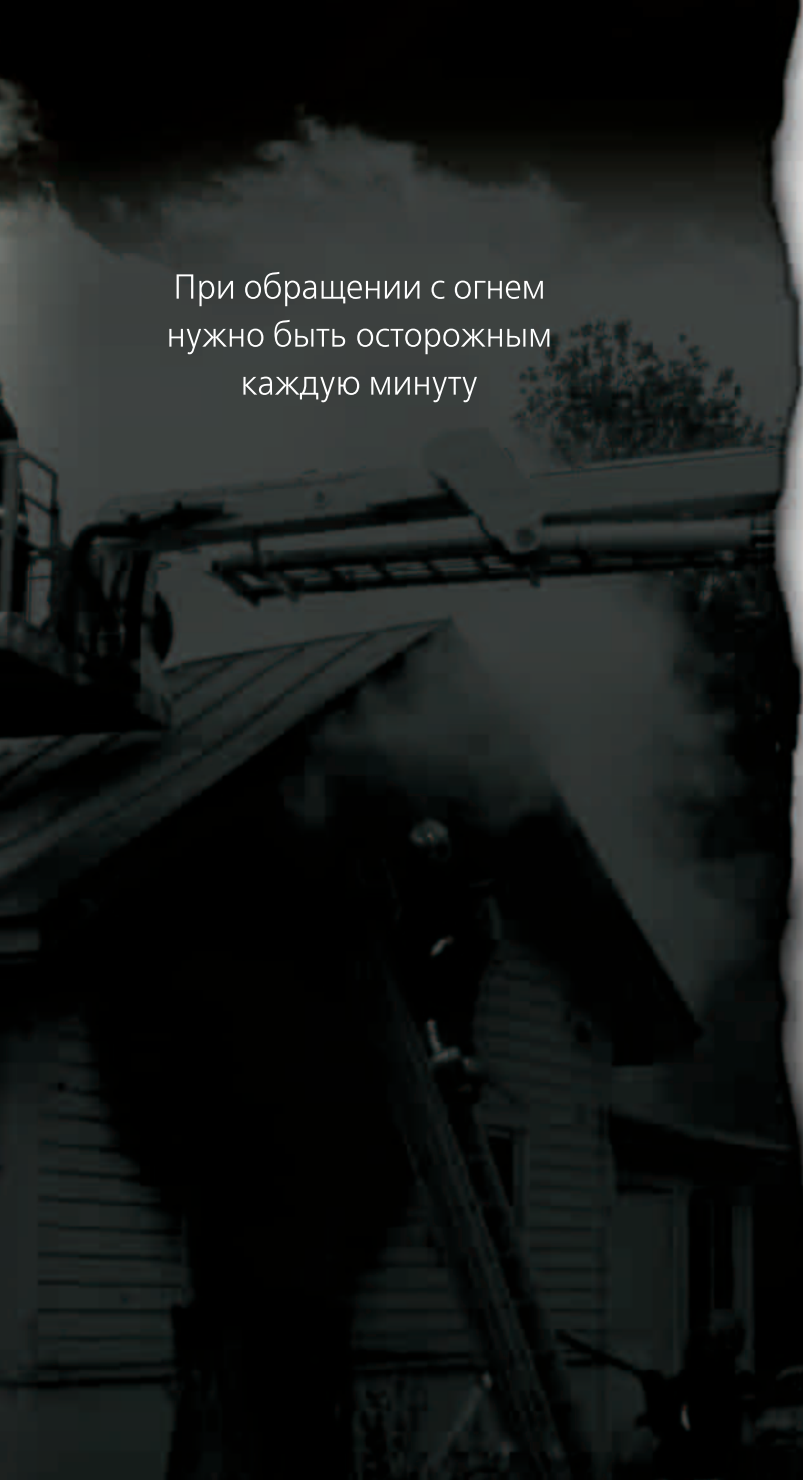
www.tukinet.fi – это действующий в интернете кризисный центр. Там можно получить персональную поддержку работников центра или добровольцев, а также принять участие в различных дискуссионных группах.

### Красный Крест Финляндии

Тревожная группа первой помощи Красного Креста предлагает жителям страны материальную и духовную поддержку при авариях и других чрезвычайных обстоятельствах в течение первых суток. Это часть организации и системы тревожного оповещения Добровольной службы спасения. Красный Крест поддерживает, координирует и обучает общегосударственную группу готовности психологов на случай катастроф, а также особых ситуаций.



В Финляндии при пожарах ежегодно погибает около ста человек. По отношению к количеству населения число заметно больше, чем в других странах западной Европы. Большая часть смертей от пожаров происходит из-за неосторожного обращения с огнем и алкогольного опьянения.



При обращении с огнем  
нужно быть осторожным  
каждую минуту

## Пожарная безопасность дома

Пожар в квартире становится опасным для жизни уже за 2-3 минуты. Дымы, образующиеся от горения мебели, тканей, домашней техники и вещей быстро приводят человека в бессознательное состояние и уже через пару минут губительны.

Из горящего здания или квартиры необходимо быстро выбраться, поскольку темный дым закрывает видимость и даже в знакомой обстановке становится неожиданно трудно передвигаться. Самое безопасное – это проползти вдоль границы пола, поскольку видимость лучше всего внизу.

## ПРОВЕДИТЕ ДОМА СОБСТВЕННУЮ ПРОВЕРКУ ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ!

Проверьте, приняты ли во внимание дома или в жилой среде ежедневные опасности возникновения пожара. Самостоятельная проверка пожарной безопасности ничего не стоит и потребует только нескольких минут.

Если Вы живете в доме как минимум из пяти квартир, ознакомьтесь со спасательным планом эвакуации при пожаре. Посмотрите также на интернет-страницах Аварийно-спасательной службы действующие инструкции по предотвращению пожара и по поведению при пожаре.

- Номера Вашего дома освещены и видны до места проезда автотранспорта.
- Где можно отключить принудительную вентиляцию при возникновении пожара. Вентиляцию следует отключить, чтобы пожар не распространился внутри здания или чтобы дым от горящего рядом здания или природного пожара на местности не проник бы ваше жилье и не причинил бы ущерба.
- Пожарные сигнализаторы в действующем состоянии, установлены правильно и в правильном месте.
- Спички недоступны для детей.
- На аварийных выходах нет препятствующих проходу вещей или мебели.
- Из комнат верхних этажей малоэтажных домов ведут наружу стационарные, годные к употреблению спасательные лестницы.
- Противопожарные двери закрыты.
- Лестницы на крыше и наружная стационарная лестница в порядке.
- В частных домах с нефтяным отоплением резервуар для топлива подвергается регулярному уходу и проверкам.
- Печи, камины и дымоходы в целости и регулярно прочищаются.
- Каменка в сауне установлена с соблюдением правил противопожарной безопасности и надежно, **а над каменкой не сушат белье**.
- Вблизи здания, на чердаке, в подвале и гараже не хранятся легко воспламеняемые предметы.
- Электроприборы и их установка соответствуют нормативам и в порядке.
- Горючие жидкости, сжиженный газ и другие опасные вещества хранятся в соответствии с правилами.
- Сжиженный газ не хранится в подвале, регулятор давления и газопроводный шланг проверяется ежегодно, а шланг заменяется как минимум раз в пять лет.
- Во внутренних помещениях при пользовании сжиженным газом достаточная вентиляция.
- Растворители, краски, моющие и дезинфицирующие вещества, инсектициды, лекарства и ядовитые растения недоступны детям.
- Первичные средства пожаротушения проходят проверку и уход.
- Вся семья обучена тому, как пользоваться средствами пожаротушения и как спастись при пожаре.

Дополнительная информация:  
[www.spek.fi](http://www.spek.fi)

## ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ ЖИЛЬЦОВ

### Пожарные сигнализатор – недорогой телохранитель

Пожарные сигнализаторы согласно закону обязательны в каждом доме, квартире и на даче. Действующий пожарный сигнализатор легко реагирует на дым таким мощным звуком, что даже спящие глубокоим сном просыпаются и успевают спастись при пожаре.

Пожарный сигнализатор требует регулярного ухода, как и другие домашние приборы. Сломанный или ненадежно работающий сигнализатор надо тут же поменять на новый.

- Проверяйте рабочее состояние пожарного сигнализатора ежемесячно. При нажатии на проверочную кнопку сигнализатор пикает в знак того, что работает.
- Очищайте пожарный сигнализатор время от времени от пыли, напр., чистите легкими движениями пылесосом.
- Заведите привычку менять батарейки пожарного сигнализатора ежегодно, если не приобрели для него долговечных пяти- или десятилетних батареек.
- Отметьте в календаре день замены батареек, например, день единого номера экстренного вызова 11.2.
- Приобретите пожарные сигнализаторы также на дачу, в автофургон и на лодку. Не забывайте регулярно проверять и их рабочее состояние!

### Так следует устанавливать пожарные сигнализаторы

Пожарные сигнализаторы необходимо ставить по крайней мере по одному на жилой этаж. Один сигнализатор охватывает максимум 60 жилых квадратных метров. Лишних сигналов тревоги можно избежать, если не устанавливать пожарные сигнализаторы на кухню, слишком близко к душе или сауне. Рекомендуемые места установки – путь эвакуации из квартиры, прихожие, коридоры и спальные комнаты. В родительских и детских спальнях неплохо установить собственные пожарные сигнализаторы. Безопасность значительно повышается, если сигнализаторы подключены к электросети.

### Приобретите сигнализатор угарного газа, если в Вашем доме есть печь

Приобретите сигнализатор угарного газа в дом, в место проведения свободного времени, где есть печи. Обычный пожарный сигнализатор не реагирует на угарный газ. Установите сигнализатор угарного газа в самом высоком месте потолка так же, как и пожарный сигнализатор.



### **Есть ли в Вашем доме правильные первичные средства пожаротушения?**

Приобретите домой соответствующие правилам первичные средства пожаротушения: противопожарную кошму (sammutuspeite), порошковый огнетушитель и водопроводный шланг для изоляции и гашения пожаров различных типов.

Умение пользоваться переносным ручным огнетушителем – важное умение для всех граждан. Познакомьтесь с инструкцией по пользованию переносным ручным огнетушителем всей семьей и заранее потренируйтесь в тушении пожаров.

### **Не гасите горящий жир водой!**

Жировой пожар распространяется взрывообразно даже от маленького количества воды и горячий жир, разбрызгиваясь, причиняет серьезные ожоги. Погасите жировой пожар крышкой кастрюли или заглушите пожар противопожарной кошмой. Заглушить пожар можно также ковром или толстым покрывалом, в котором нет искусственного волокна. Не забудьте также выключить кухонную вытяжку.

### **Нельзя пользоваться водой при пожаре электроприборов!**

Вода проводит электрический ток. Самое безопасное – потушить пожар электрооборудования переносным ручным огнетушителем. Не забудьте сначала отключить ток в электроприборе, выдернув вилку из розетки или отключить напряжение главным выключателем.

**Дополнительная информация:**  
[www.tukes.fi/en](http://www.tukes.fi/en)

### **Составьте спасательный план эвакуации при пожаре**

Обдумайте вместе с семьей, какие пути эвакуации наиболее безопасны при пожаре. Каждому члену семьи должен быть обеспечен быстрый и безопасный путь эвакуации. О запасных путях эвакуации тоже стоит подумать заранее.

Запасной выход должен быть достаточно большой, например, открывающееся окно или балкон, откуда пожарные могли бы спасти жильцов. На пути эвакуации не должно быть запирающих механизмов, которые затрудняют или замедляют выход. В малоэтажных домах всегда нужно не забывать проверять состояние запасных лестниц.

В доме из пяти и более квартир жилтоварищество обязано составить спасательный план эвакуации при пожаре.

### **Никогда не идите в задымленное помещение!**

В многоэтажных домах стены между квартирами выдерживают пожар около часа, а стены около получаса. Если Вы выходите из горящей квартиры, не забудьте закрыть за собой дверь, ведущую в подъезд, из-за дыма и для того, чтобы соседи тоже могли безопасно спастись. Если в подъезде дым, выход через подъезд категорически запрещен.

Если в Вашей собственной квартире пожара нет, безопаснее остаться там. Позаботьтесь о том, чтобы наружная дверь была закрыта. При необходимости можно изолировать щели наружной двери влажными полотенцами. Помните, что нужно позвонить по номеру 112, если Вы оказались в ловушке в своей квартире.

### **При внезапном пожаре действуйте энергично**

1. Сначала спасите находящихся в непосредственной опасности.
2. Предупредите других находящихся в здании и прикажите им покинуть здание.
3. Уходя, закройте двери и окна.
4. Позвоните по номеру 112 из безопасного места.
5. Погасите пожар первичными средствами пожаротушения, не рискуя собственным здоровьем.
6. Изолируйте пожар, закрыв двери, окна, вентиляционные отверстия и выключив вентиляцию.
7. Объясните персоналу аварийно-спасательной службы, как добраться до места и расскажите, все ли покинули здание.

### **Печи и прочистка дымоходов и печей**

Ответственность за состояние и аккуратное использование печами лежит на владельце и хозяине здания. Трубы и печи следует прочищать регулярно, в них можно сжигать только сухие и чистые дрова. Сжигание мусора причиняет вред состоянию печи и дымоходов, а также способствует возникновению возгорания дымоходов.

Согласно правилам министерства внутренних дел очистки дымоходов владелец или хозяин недвижимости обязан заботиться о соответствующей правилам очистке дымоходов.

Печи и дымоходы необходимо очищать как минимум раз в год. Печи и дымоходы находящегося в собственном пользовании жилья для свободного времени и его сауны могут чиститься раз в три года. Топка резервуара центрального отопления и поверхность нагрева генератора горячего воздуха должны при необходимости чиститься чаще.

**Дополнительная информация:**  
[www.nuohoojat.fi](http://www.nuohoojat.fi), [www.palovara.fi](http://www.palovara.fi)



### **Опасные вещества**

Краски на растворителях, горючее и газовые баллоны нельзя хранить в подвалах для вещей жилых домов.

### **Сжиженный газ**

Сжиженный газ воспламеняется чрезвычайно легко и при его неполном сгорании образуется опасный для жизни угарный газ. Хранение сжиженного газа в подвальных помещениях запрещено. Если Вы пользуетесь сжиженным газом, позаботьтесь о достаточной вентиляции.

### **Фейерверки и открытый огонь**

Проверьте действующие разрешения и правила на сайте аварийно-спасательной службы и Вашего административного района. Помните, что в период опасности возникновения лесных пожаров необходимо соблюдать запреты на пользование огнем!

Сжигание мусора запрещено. Садово-огородные отходы можно сжигать в определенных рамках, чтобы ближайшему окружению не причинять ущерба от дыма и не создавать опасность пожара. Более подробную информацию об уничтожении садово-огородных отходов можно получить в местном центре охраны окружающей среды (ympäristökeskus).

### **Домашние и уличные свечи**

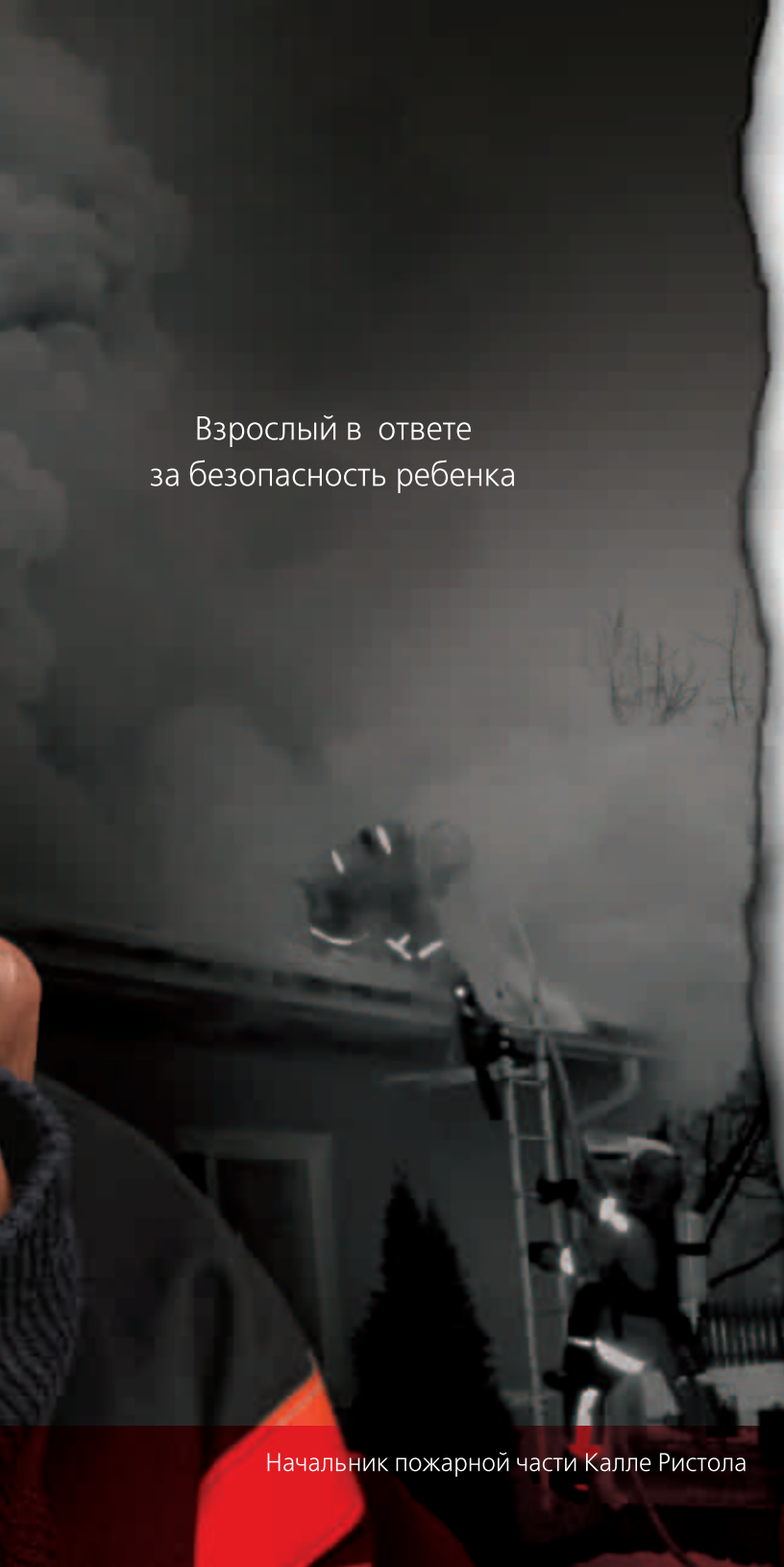
Помните, что свечи нужно ставить только на негорючую основу достаточно далеко от штор и других домашних тканей. Не оставляйте горящие свечи или свечи в гильзах слишком близко друг от друга или без присмотра. Жгите уличные свечи только на негорючей основе, не на деревянных ступенях, например. Жечь уличные свечи на балконе категорически запрещено.





Спланируйте безопасность дома с точки зрения ребенка. Проползите по дому на четвереньках и Вы увидите мир маленького ребенка в реальной перспективе.





Взрослый в ответе  
за безопасность ребенка

## Безопасные для ребенка дом и окружающая среда

Основная часть происходящих в Финляндии смертей детей и подростков вызвана несчастными случаями в домашней среде. Родители обязаны позаботиться о том, чтобы дом и окружающая среда были безопасными местами, в которых ребенок мог бы играть, расти и развиваться.

## ПОДДЕРЖИВАЙТЕ КУЛЬТУРУ БЕЗОПАСНОСТИ

Вот основные правила безопасности, которые следует соблюдать, если дома ребенок младше 3 лет: поставьте на электро-розетки защитные крышки, уберите лекарства, ядовитые вещества, растения и острые предметы в недоступное для детей место, установите защитную дверцу у лестницы, безопасные запоры на окна и двери, а также защитные приспособления на плитку и печь.

- Обучите ребенка простейшим правилам поведения на случай пожара. Убедитесь, что он знает безопасный и быстрый путь наружу, если дома случится пожар. Научите его звонить о помощи по номеру 112.
- Удостоверьтесь, что он знает домашний адрес.
- Обучите его правилам поведения на дороге.
- Будьте сами примером. Если Вы не соблюдаете правил, ребенок тоже не будет их уважать.
- Научите ребенка пользоваться защитными средствами во время различных занятий и тренировок. Шлем, щитки на запястья, налокотники, наколенники предупреждают серьезные травмы, например, во время катания на роликах, скейтборде или во время трюковой езды на велосипеде.
- Обращайте внимание на безопасность детей во время прыжков на трамплинах.
- Научите ребенка пользоваться велосипедным шлемом. Он эффективно защищает от серьезных травм головного мозга и смертельных исходов при авариях.
- Позаботьтесь о том, что Ваш ребенок был виден, когда он движется в темное время. Отражатели – это спасительное страхование для всех возрастов.
- Следите за тем, чтобы маленький ребенок не оставался дома наедине с электроприборами, горячими кастрюлями, ядовитыми моющими средствами и острыми предметами.
- Запретите игру со спичками. Расскажите ребенку, почему игра с огнем опасна для жизни.
- Научите ребенка сразу звать на помощь по номеру 112, если он или его друг поранился, может утонуть, задохнуться или оказаться в ловушке из-за пожара.
- Пройдите вместе с ребенком находящиеся рядом с домом и рейсовым транспортом стройки, леса, берега и другие опасные места игр без присмотра. Договоритесь о точных границах и правилах детских уличных игр.

### Не подпускайте ребенка к воде без присмотра

Не умеющий плавать или плохо плавающий ребенок никогда НЕ должен идти в воду один без присутствия взрослого, даже на самую мелкую глубину. Случаи утопления, происходящие на наших берегах, показывают, что родители не успевают спасти плохо умеющего плавать или нырять ребенка, если расстояние до ребенка несколько метров. Ответственность за безопасность ребенка у воды всегда несут родители.

### В воду без спасательных жилетов идти нельзя

Приучите ребенка всегда носить спасательный жилет при движении на воде. Пройдите с ребенком правила безопасного поведения на воде. Ребенка школьного возраста можно уже учить тому, как упавшего за борт спасти с помощью веревки или спасательного круга или как он может попытаться спасти пострадавшего с помощью весла или багра. Дополнительная информация на сайте [www.viisaastivesilla.fi](http://www.viisaastivesilla.fi)

## НАУЧИТЕ РЕБЕНКА САМОГО ЗВАТЬ НА ПОМОЩЬ

### Научите ребенка следующим простейшим правилам на случай чрезвычайных ситуаций.

1. Назвать свое имя и точный адрес
2. Сказать, что произошло: пожар, приступ болезни или другой несчастный случай.
3. Ответить на заданные вопросы.
4. Закончить телефонный разговор только тогда, когда получено разрешение.

### Самое важное помнить номер телефона экстренного вызова 112!

Пройдите курс оказания первой помощи.  
Умение оказать первую помощь может спасти жизнь Вашему ребенку.

# Советы по безопасности для престарелых

Более 80 % несчастных случаев с престарелыми вызвано падениями. В отличие от людей более молодого возраста для старика падение может быть роковым. Многих травм и несчастных случаев с престарелыми можно было бы избежать улучшением безопасности дома, а также облегчением бытовых хлопот и передвижения особенно на кухне и в ванной комнате.

## ПРЕДОТВРАТИТЕ ПАДЕНИЕ

- Включайте свет, если Вы идете ночью в туалет.
- Поднимайтесь из кровати медленно, чтобы избежать головокружения.
- Используйте носки с подошвой против скольжения.
- Обращайте внимание на лежащие под ногами маленькие коврики и высокие края ковров.
- Прикрепите на пол в ванной комнате и в душе противоскользящие ленты или используйте ковер с противоскользящей основой.
- Приобретите при необходимости в ванную комнату и туалет подставку, сиденье для ванны или крепящиеся к стене ручки.
- Переставьте из верхнего шкафчика товары ежедневного пользования так, чтобы они были под рукой или приобретите крепкую кухонную лестницу-скамейку.
- Если на улице скользко или гололед, используйте соответствующую обувь или крепления против скольжения к обуви.
- Не торопитесь на лестнице, не бегите к телефону или открывать дверь.
- Заведите привычку менять батарейки пожарного сигнализатора ежегодно, если не приобрели для него долговечных пяти- или десятилетних батареек.
- Приобретите для пожарного сигнализатора крепящийся к стене футляр для батареек для облегчения их замены.
- Подумайте о приобретении пожарного сигнализатора, подключенного к электросети.

## ПОЗВОНТЕ О ПОМОЩИ ВОВРЕМЯ – 112 ВСЕГДА ПОМОЖЕТ

Если Вы страдаете от грудных болей сердечного происхождения и чувствуете себя плохо и беспомощно, не ждите зря, что боли пройдут и Вам станет легче. Сразу же позвоните о помощи по номеру экстренного вызова 112. Попросите при необходимости помощи у соседей или кричите – «на помощь!»

НЕ звоните по другим номерам после звонка по номеру экстренного вызова 112. Персонал экстренной медицинской помощи может Вам позвонить и задать дополнительные вопросы, связанные с Вашим самочувствием и приступом болезни.

### Помните!

- Позаботьтесь, чтобы номер Вашего дома был на видном месте, освещен и ясно виден с дороги.
- Держите рядом с телефоном номер экстренного вызова 112 и адрес Вашего дома.
- Не используйте лишних замков, от которых у работника домоуправления нет ключей. Они только замедляют приход помощи.
- Храните список лекарств, последнюю электрокардиограмму и историю болезни в легко доступном месте для персонала экстренной медицинской помощи.

**Дополнительная информация:**

[www.kotitaturma.fi](http://www.kotitaturma.fi)

Возраст приносит мудрость  
– и подверженность травмам.

# Аварийные ситуации дома

## Будьте осторожны с огнем

Никогда не оставляйте открытый огонь или даже маленькие свечки гореть без присмотра ни на минуту. Позаботьтесь также о том, чтобы дома был работающий пожарный сигнализатор. Это дешевое и замечательное страхование на случай пожара. Прочтите дополнительную информацию о противопожарной безопасности дома и правильном использовании пожарного сигнализатора начиная со страницы 17.

## Так можно предупредить опасность пожара в Вашем доме

- Не держите на плите никаких предметов. Забытые остатки еды, рулон хозяйственной бумаги и пластмассовые миски вызывают пожар очень легко.
- Не оставляйте работающую посудомоечную и стиральную машину без присмотра.
- Замените старые и плохие домашние электроприборы на новые.
- Не держите на телевизоре цветочные горшки, салфетки и другие создающие пожарную опасность предметы. Полив цветка может вызвать короткое замыкание и возгорание телевизора. Салфетка закрывает вентиляционные отверстия телевизора и вызывает перегревание.
- Установите реле времени в кухонные электроприборы, и Вам не нужно будет беспокоиться, остались ли они включенными.
- Не сушите одежду над электробатареями или над каменкой в сауне.
- Проверьте, чтобы все электроприборы и провода были в порядке.
- Не используйте ночников с зажимом. Крепление может ослабнуть, и упавшая горячая лампа легко воспламенит постельное белье.

### Дополнительная информация:

[www.spek.fi](http://www.spek.fi), [www.spr.fi](http://www.spr.fi)  
[www.redcross.fi/en\\_GB/](http://www.redcross.fi/en_GB/)

Ниже приведены несколько практических советов, которые помогут лучше подготовиться и пережить неожиданные перебои в бытовых домашних условиях.

## Подготовьтесь заранее к перебоям с водой и действуйте так

Позаботьтесь о том, чтобы дома всегда была пара бутылок питьевой воды, а также емкости для воды на случай перебоев в водоснабжении. Когда вода перестает идти, закройте краны, идите за водой в пункт водоснабжения, запасите воду в емкости и регулируйте использование питья. Проверьте стиральную машину, закройте при необходимости кран и остановите программу стирки.

## Подготовьтесь заранее к перебоям с электричеством и действуйте так

Позаботьтесь, чтобы дома всегда были под рукой фонарик, радиоприемник на батарейках и запасные батарейки, а также свечи и спички.

Проверьте, не остался ли кто-нибудь в лифте и выключена ли каменка в сауне. Выключите всю домашнюю электротехнику и электроприборы, поставьте на 0 электроплиту и накройте морозильник покрывалами. Старайтесь не открывать его попусту.

## Подготовьтесь заранее к перебоям с теплом и действуйте так

Лучший способ подготовиться заранее к перебоям с теплом – это приобрести всем членам семьи теплые шерстяные носки и свитера. При внезапном прекращении подачи тепла выключите вентиляционные приборы, закройте двери, окна и вентиляционные отверстия. Защитите все уязвимые объекты, например, трубы, и ограничьте использование горячей воды.



### Предотвратите водопроводные аварии

- Регулярно проверяйте состояние соединительных шлангов и кранов.
- Узнайте, где находится главный вентиль, то есть где можно прекратить доступ воды в дом.
- Держите водосливы на полу в ванной комнате в чистоте и заботьтесь о том, чтобы вода хорошо уходила.
- Не пользуйтесь посудомоечной и стиральной машиной без присмотра и ВСЕГДА закрывайте кран после пользования!

### При водопроводных авариях действуйте так

- Ограничьте залитое место и постарайтесь закрыть место протекания.
- Закройте двери в другие помещения.
- Отключите при необходимости электричество с помощью главного выключателя.

### ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ДОСТАТОЧНЫХ ДОМАШНИХ ЗАПАСАХ!

В каждом доме хорошо иметь на случай неожиданных перебоев достаточный запас продуктов ежедневного питания и других необходимых вещей. Это, например, личные лекарства, гигиенические принадлежности, пеленки, радиоприемник на батарейках, фонарик, батарейки, свечи и спички. Домашних запасов должно хватить семье на многие сутки, даже на неделю.

### Пример недельных запасов на одного человека

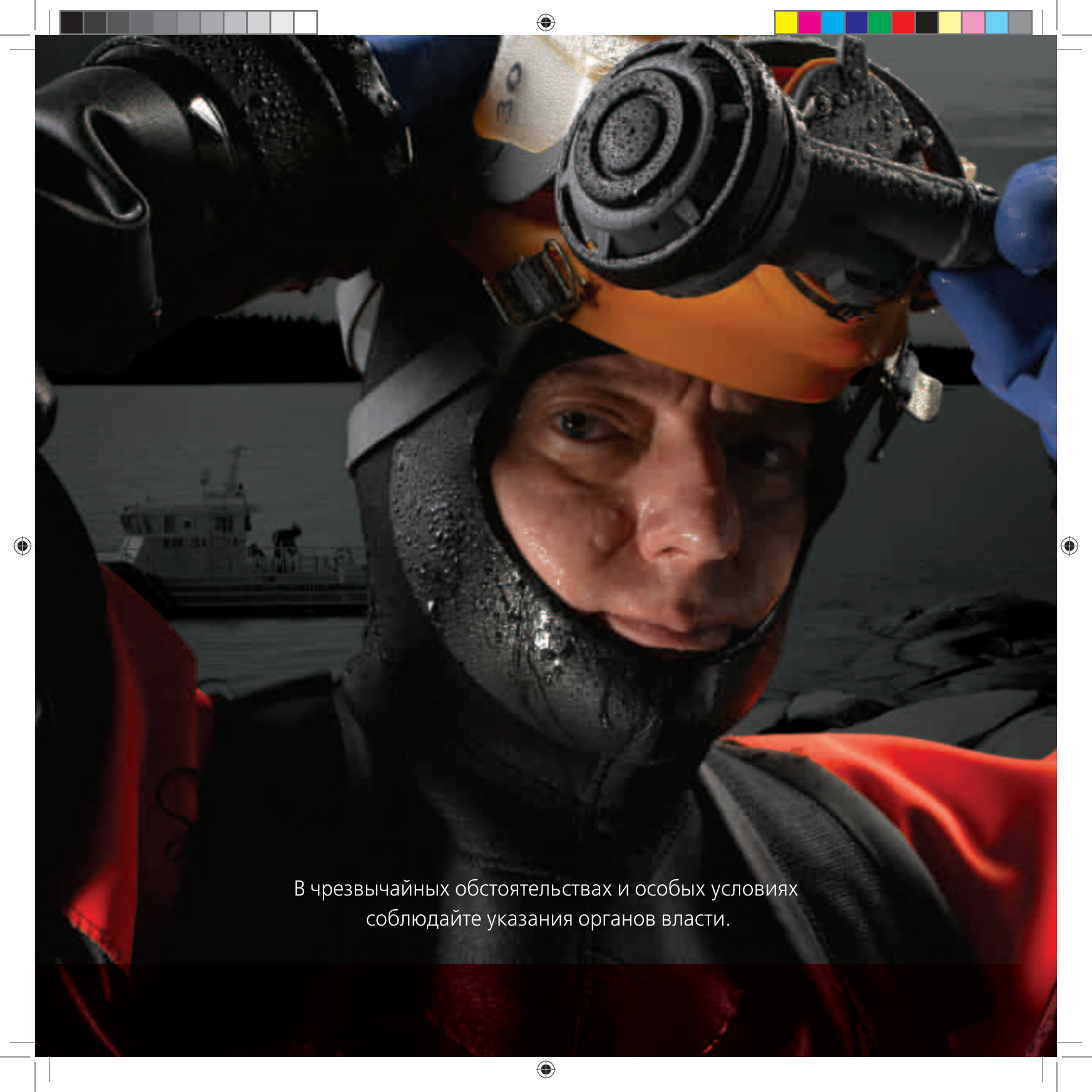
- Картофель 0,5 кг
- Рис и макароны 0,5 кг
- Сахар 0,5 кг
- Напитки, вода и сладости 16 л + 1 кг
- Хлеб и мучные изделия 1,5 кг
- Молоко и молочные изделия 1,3 кг
- Фрукты и ягоды 1 кг
- Овощи и корнеплоды 1,5 кг
- Мясо, рыба, кура и яйца 1 кг
- Питьевая вода

Используйте и пополняйте домашние запасы постоянно. Помните особые потребности детей, престарелых и больных!

Всех неожиданностей  
не избежать  
— но подготовиться к ним,  
к счастью, можно.

### Дополнительная информация:

[www.spek.fi](http://www.spek.fi) , [www.pelastustoimi.fi](http://www.pelastustoimi.fi) /turvatietoa/



В чрезвычайных обстоятельствах и особых условиях  
соблюдайте указания органов власти.



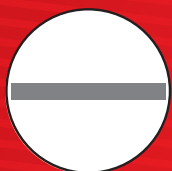
## Чрезвычайные обстоятельства и особые условия

При катастрофах и радиоактивных авариях важно не поддаваться панике. Действуйте согласно указаниям органов власти, полученным по радио или телевидению. Находитесь все время вблизи от радио и сохраняйте способность к деятельности.



### Общий сигнал тревоги

Общий сигнал тревоги предупреждает население о непосредственной опасности. Это длящийся одну минуту повышающийся и понижающийся звуковой сигнал или зачитанное властями предупреждение. Длительность как повышающегося так и понижающегося звукового сигнала 7 секунд.



Знак опасность мины – это длящийся одну минуту ровный звуковой сигнал. Он оповещает, что угроза или опасность миновала.



Короткий примерно 7-секундный звуковой сигнал обозначает проверку сигнальной сирены и не требует от граждан никаких действий.

### Услышав общий сигнал тревоги, действуйте так

- Идите во внутренние помещения и оставайтесь там.
- Закройте двери, окна, вентиляционные отверстия и вентиляционные приборы.
- Изолируйте сквозные отверстия, например, полиэтиленовой пленкой и липкой лентой и предотвратите таким образом проникновение радиоактивных частиц и газов в помещение.
- Включите радио и спокойно ждите указаний.
- Избегайте пользоваться телефоном, чтобы не перегружать телефонных сетей.
- Не покидайте район без рекомендации властей.

Правила поведения можно также найти на странице 868 телетекста телекомпании Юлейсрадио и на первых страницах телефонных справочников.

## ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА И ОСОБЫЕ УСЛОВИЯ

### Катастрофа

Катастрофой называется авария или несчастный случай, который по числу погибших или раненых, размеру ущерба для окружающей среды или имуществу или характеру несчастного случая считается чрезвычайно серьезным.

Катастрофы бывают вызваны, например, дорожно-транспортными происшествиями, пожарами, взрывами, авариями на атомных станциях, войнами, авариями, связанными с опасными радиоактивными и химическими веществами, масштабными природными несчастными случаями, загрязнениями воды и заразными болезнями.

Катастрофа может причинить ущерб здоровью людей или непосредственную или проявившуюся позднее опасность для окружающей среды.

В особых условиях решения принимаются на основании положений закона о готовности, который дает право государственному совету принимать предусмотренные положениями решения об особых мерах и особых полномочиях. Закон о готовности дает в особых условиях властям большие полномочия, которых у них нет в обычных условиях.

### Радиоактивная авария

Серьезная радиоактивная авария в Финляндии или близлежащих территориях может поднять уровень радиации на опасно высокий уровень. Если Вы находитесь внутри помещений и принимаете таблетки йода, этого достаточно для территорий, находящихся более чем в 20 километрах от места аварии.

В опасных ситуациях население предупреждается общим сигналом тревоги, после которого Вы получите указания по мерам предосторожности по радио и другим каналам массовой информации (стр. 31).

Удостоверьтесь, что в Вашем шкафчике с лекарствами есть таблетки йода. Они предотвращают накопление в щитовидной железе радиоактивного йода, который высвобождается в воздух при радиоактивных авариях. Принимайте таблетки йода только по рекомендации властей, которые получены по радио или телевидению

**Дополнительная информация:** [www.stuk.fi/en\\_GB/](http://www.stuk.fi/en_GB/)

### Как защититься в опасных ситуациях

Первый способ защититься при обычных опасных ситуациях – укрыться во внутренних помещениях и слушать указания официальных органов по радио. Обычно необходимость защититься возникает на несколько часов или самое большое на сутки.

## ЗАЩИТА НАСЕЛЕНИЯ



### Общая защита населения

Официальные органы планируют свою деятельность для обеспечения жизненно важной деятельности общества. Задача защиты населения в защите людей и имущества и выполнение спасательных операций в особых условиях, а также подготовка к ним.

### Самозащита при чрезвычайных ситуациях

Владелец или хозяин здания, учреждения, заведения, предприятия и общественные организации обязаны подготовиться к чрезвычайным обстоятельствам и особым условиям собственными мерами самозащиты от чрезвычайных ситуаций. В спасательном плане должны быть приняты во внимание меры по предупреждению опасных ситуаций, а также указаны четкие инструкции по поведению.

### Гражданские убежища

Приведенное в порядок и принятое в эксплуатацию гражданское убежище – это помещение или здание, которое предназначено для защиты населения на случай угрозы возможных утечек газов или ядовитых веществ, вооруженного нападения, радиоактивных осадков или другой подобной опасности. Ответственность за содержание убежища и приведение его в рабочее состояние в течение суток лежит на владельце убежища.

У жилтоварищества может быть собственное убежище или общее с другими жилтовариществами убежище. Обычное убежище предназначено для защиты тех, кто проживает и пребывает в районе, а также тех, кто находится на улице. В сельской местности и кварталах частной застройки обычно нет убежищ. В частных домах за меры по защите отвечают сами жильцы.

### Возьмите с собой в убежище

- Предметы личной гигиены
- Удобную одежду, походный матрас, одеяло и подушку
- Еду на двое суток и питьевую воду
- Прибор для еды и консервный нож
- Чтобы проводить время: книги, журналы, игры и игрушки
- Фонарик, батарейки, бумажные салфетки и полиэтиленовые пакеты
- Собственные лекарства!

### Эвакуация

Эвакуацией называется происходящее под руководством властей выведение населения или его части из зоны, находящейся под угрозой опасности, прием населения и его размещение в безопасной зоне, а также обеспечение условий жизни населения и важнейших функций общества в условиях эвакуации.

**Дополнительная информация:** [www.yett.fi](http://www.yett.fi) , [www.pelastustoimi.fi](http://www.pelastustoimi.fi)

Всегда укрывайтесь сначала  
во внутренних помещениях  
и переходите  
в убежище только  
по приказу властей!

Держите радио  
включенным все время  
в чрезвычайных  
обстоятельствах  
и особых условиях.

## УЩЕРБЫ ОТ НЕФТЯНЫХ АВАРИЙ И ХИМИЧЕСКИЕ АВАРИИ

### В старых нефтехранилищах может крыться опасность

Все подземные и наземные нефтехранилища должны подвергаться регулярному уходу через 5-10 лет. Позаботиться стоит заранее, поскольку ответственность за состояние хранилища, а также причиненный окружающей среде возможный ущерб всегда лежит на владельце.

Даже к малейшей утечке нельзя относиться безразлично. Нефть распространяется в почве и особенно по дренажным трубам, канавам для кабелей, водопроводных и канализационных труб. Она может также просочиться через пластмассовые трубы и загрязнить питьевую воду.

Начните впитывание попавшей в окружающую среду нефти с помощью торфа, опилок или специальных нефтепоглощающих адсорбентных плит. Немедленно сообщите об утечке в дежурно-диспетчерский центр по номеру 112.

### Факторы опасности утечек нефти

- отсутствующий или сломанный клапан переполнения
- хранилища устаревших моделей 1960-х и 1970-х годов
- узкие воздуховоды хранилищ емкостью менее 5000 литров
- в воздуховоде механический звуковой сигнализатор переполнения (свисток)
- сломанный или закупорившийся воздухопровод в нефтехранилище
- кислая почва
- неизвестно, когда хранилище проверялось

### Если обнаружите утечку нефти в окружающую среду, действуйте так

- Предупредите людей.
- Предотвратите попадание нефти в водопровод или водоем.
- Сообщите об аварии по номеру 112.
- Предотвратите возникновение открытого огня или искр.
- Объясните персоналу аварийно-спасательной службы, как добраться до места.

### Дополнительная информация:

[www.oil.fi](http://www.oil.fi), [www.oil-gas.fi](http://www.oil-gas.fi), [www.oljylammitys.fi](http://www.oljylammitys.fi)  
[www.oil-gas.fi/eng/](http://www.oil-gas.fi/eng/)

### Химикаты и другие опасные вещества

Общий сигнал тревоги предупреждает население об авариях, связанных с использованием химикатов и опасных веществ, таких как хлор, аммиак и двуокись серы. Услышав сигнал тревоги, укройтесь во внутренних помещениях и действуйте согласно инструкциям, полученным по радио.

### Действуйте так

- Если Вы находитесь во внутренних помещениях, оставайтесь на верхних этажах. При необходимости защитите дыхание влажным платком. Слушайте инструкции по радио.
- Если Вы на улице, поскорее выйдите из-под химического облака в сторону ветра и стремитесь выбраться на точку местности, которая выше места аварии, например, на вершину горы. При необходимости защитите свое дыхание.

# Аварийно-спасательная служба

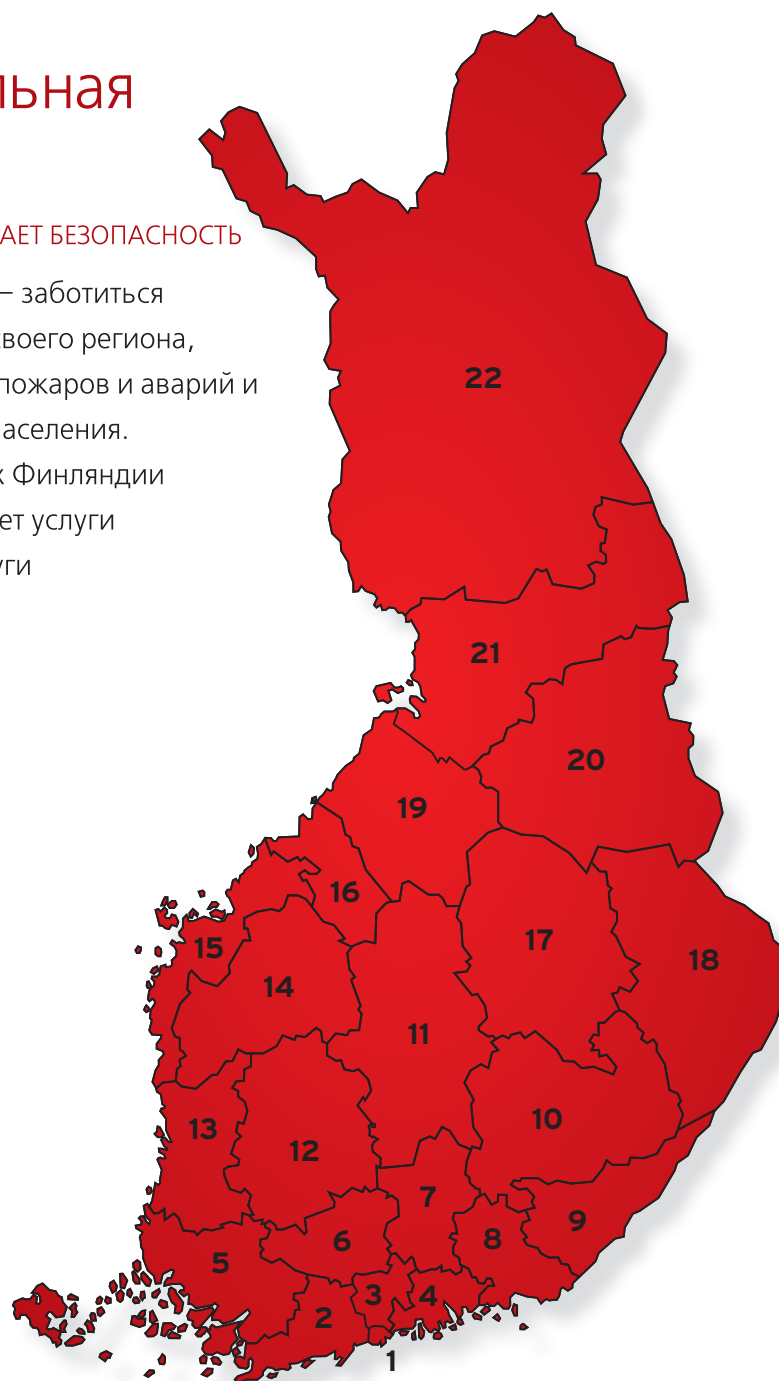
ПРЕДУПРЕЖДАЕТ, РЕАГИРУЕТ И ОБЕСПЕЧИВАЕТ БЕЗОПАСНОСТЬ

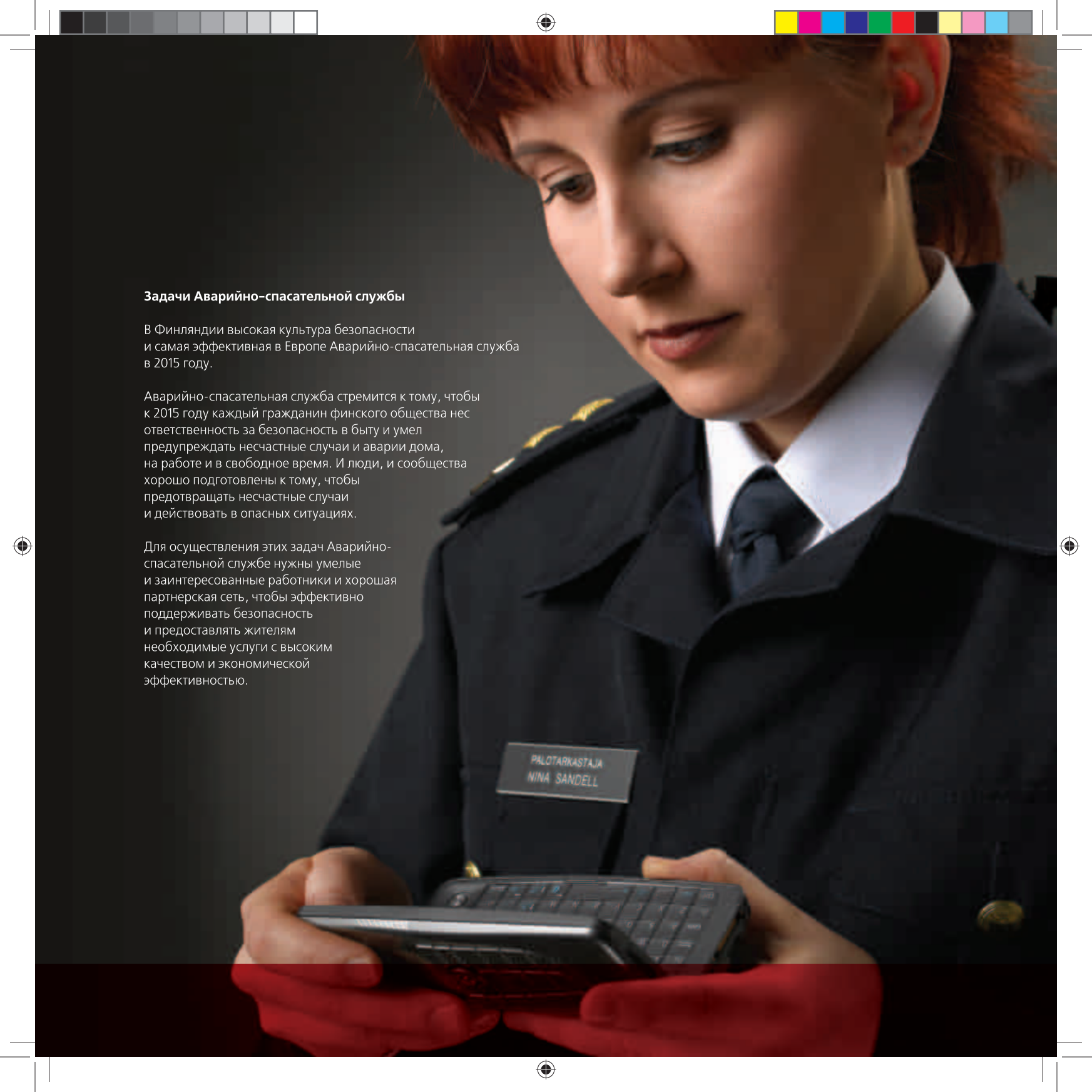
Задача аварийно-спасательной службы – заботиться о пожарных и спасательных операциях своего региона, об освещении мер по предупреждению пожаров и аварий и другой деятельности, а также о защите населения.

В некоторых административных районах Финляндии аварийно-спасательная служба оказывает услуги экстренной медицинской помощи и услуги по перевозке больных по договору.

## Аварийно-спасательные службы по регионам:

1. Хельсинки
2. Лянси-Уусимаа
3. Кески-Уусимаа
4. Ита-Уусимаа
5. Варсинайс-Суоми
6. Канта-Хямэ
7. Пяйят-Хямэ
8. Кюмэнлааксо
9. Этеля-Карьяла
10. Этеля-Саво
11. Кески-Суоми
12. Пирканмаа
13. Сатакунта
14. Этеля-Похьянмаа
15. Похьянмаа
16. Кески-Похьянмаа
17. Похьойс-Саво
18. Похьойс-Карьяла
19. Йокилааксот
20. Кайнуу
21. Оулу-Койллисмаа
22. Лаппи





### Задачи Аварийно-спасательной службы

В Финляндии высокая культура безопасности и самая эффективная в Европе Аварийно-спасательная служба в 2015 году.

Аварийно-спасательная служба стремится к тому, чтобы к 2015 году каждый гражданин финского общества нес ответственность за безопасность в быту и умел предупреждать несчастные случаи и аварии дома, на работе и в свободное время. И люди, и сообщества хорошо подготовлены к тому, чтобы предотвращать несчастные случаи и действовать в опасных ситуациях.

Для осуществления этих задач Аварийно-спасательной службе нужны умелые и заинтересованные работники и хорошая партнерская сеть, чтобы эффективно поддерживать безопасность и предоставлять жителям необходимые услуги с высоким качеством и экономической эффективностью.



Пожарный инспектор Нина Санделл

### Региональные аварийно-спасательные службы

В Финляндии коммуны отвечают за аварийно-спасательные работы на территории, определенной государственным советом. Для этой цели в Финляндии начиная с 2004 года действуют 22 региональные аварийно-спасательные службы. Ранее за выполнение аварийно-спасательных работ отвечали коммуны. Обязанностью каждой коммуны по-прежнему остается забота на своей территории о воде для тушения пожаров, общих гражданских убежищах, а также центрах управления при чрезвычайных обстоятельствах и их содержании. На Аландских островах действует собственное региональное законодательство по аварийно-спасательным работам.

### В задачи по аварийно-спасательным работам на собственной территории входит:

- поддерживать систему аварийно-спасательных работ и заботиться о выполнении аварийно-спасательных работ
- заботиться об информировании и консультировании по аварийно-спасательным работам и выступать специалистом в вопросах, касающихся аварийно-спасательных работ
- заботиться о предотвращении аварийных ситуаций, входящих в область ответственности аварийно-спасательных служб, об уменьшении ущерба и проверках пожарной безопасности. Аварийно-спасательная служба отвечает за проверки пожарной безопасности на своей территории. **Более подробные сведения о сроках проверок пожарной безопасности можно получить в аварийно-спасательной службе своего региона.**
- заботиться о мероприятиях по гражданским убежищам и поддерживать их необходимую готовность
- согласовывать деятельность различных официальных органов и организаций, участвующих в аварийно-спасательных работах
- заботиться со своей стороны о подготовке персонала аварийно-спасательных служб.

Для предотвращения аварийных ситуаций жителей коммуны инструктирует и обучает весь персонал аварийно-спасательной службы.

Помимо традиционных пожарных и спасательных автомобилей, а также автомобилей скорой помощи аварийно-спасательная служба располагает в зависимости от региона специальными катерами и автомобилями: автомобилями связи и освещения, пожарными автоцистернами, пожарными автоподъемниками, пожарно-техническими автомобилями и спецсредствами для борьбы с загрязнениями опасных веществ.

## УСЛУГИ ЭКСТРЕННОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ

### **Экстренная медицинская помощь – часть системы здравоохранения**

Первостепенная задача экстренной медицинской помощи – как можно быстрее связаться со внезапно заболевшим или раненым пациентом и срочно оказать помощь на месте. Целью является восстановить, стабилизировать и обезопасить жизненную деятельность пострадавшего еще на месте происшествия, а также перевезти его в лечебное учреждение сразу, как только это позволяет состояние пациента. Слежение за состоянием пациента и уход за ним продолжается и во время перевозки.

Оказание экстренной медицинской помощи и уход за пациентом всегда осуществляется согласно инструкциям ответственного врача экстренной медицинской помощи. В частых случаях обследование, проведенное персоналом первой медицинской помощи, оказанный на месте уход, а также данные инструкции по уходу на дому и контролю за состоянием являются достаточными мероприятиями, и пациента не нужно перевозить в больницу или другой дежурный медицинский пункт. В несрочных случаях пациент сам может обратиться за дальнейшим обследованием или уходом, например, в поликлинику по месту жительства.

За помощь пациенту всегда отвечает получивший профессиональное образование и дополнительную подготовку персонал. Умение и навыки персонала постоянно проверяются с помощью различных методов.

В распоряжении персонала экстренной медицинской помощи многостороннее оборудование для обследования и ухода за пациентом. При необходимости персонал получает по телефону консультации врача экстренной медицинской помощи. Электрокардиограмму (ЭКГ) пациента тоже можно послать для ознакомления врачу.

## РАЗЛИЧНЫЕ УРОВНИ СИСТЕМЫ ЭКСТРЕННОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ

### **Бригада первой медицинской помощи**

Пожарно-спасательный автомобиль, в котором есть персонал, получивший подготовку по оказанию первой медицинской помощи, и оборудование для обследования и ухода за пациентом. Первостепенной задачей бригады первой медицинской помощи является предоставление пациенту первой помощи в случае чрезвычайной ситуации. Бригада первой медицинской помощи может быть направлена в помощь бригаде экстренной медицинской помощи начального уровня. Бригада первой медицинской помощи не перевозит пациентов.

### **Бригада экстренной медицинской помощи начального уровня**

Автомобиль экстренной медицинской помощи (ambulanssi), в котором при необходимости можно перевозить пациентов для дальнейшего ухода. В бригаде экстренной медицинской помощи начального уровня есть оборудование для обследования и ухода за пациентом и персонал, который обладает достаточной подготовкой, чтобы ухаживать за пациентом. При необходимости персонал бригады экстренной медицинской помощи начального уровня способен согласно инструкциям ответственного врача экстренной медицинской помощи осуществлять мероприятия по спасению жизни больного.

### **Бригада экстренной медицинской помощи уровня ухода**

Персонал бригады обладает готовностью ухаживать за внезапно заболевшим пациентом на уровне интенсивного ухода и осуществлять перевозку таким образом, чтобы обезопасить жизненные функции пациента. Персонал осуществляет уход за пациентом согласно инструкции, данным ответственным врачом экстренной медицинской помощи.

### **Ведущая бригада экстренной медицинской помощи**

Ведущая бригада экстренной медицинской помощи – это автомобиль со старшим медицинским работником, в котором не осуществляется перевозка пациентов. Старший медработник обладает подготовкой ухаживать за пациентом на уровне интенсивного ухода. Старший медработник определяет и контролирует действия по оказанию экстренной медицинской помощи, а также руководит при необходимости медикаментозным уходом.

### **Врачебная бригада экстренной медицинской помощи**

Врач врачебной бригады экстренной медицинской помощи руководит, определяет и контролирует деятельность по оказанию экстренной медицинской помощи на территории региона. При необходимости он предоставляет пациенту неограниченную экстренную медицинскую помощь на месте. Для дальнейшего ухода пациент переводится на машине скорой помощи или вертолете, где за его уход отвечает врач врачебной бригады экстренной медицинской помощи.

# На огонь!

## ПОЖАРНЫЙ В СНАРЯЖЕНИИ ДЛЯ ТУШЕНИЯ ПОЖАРА

Пожарная каска с наушниками и микрофоном для радиопереговоров

Пожарная куртка и комбинезон защищают пожарного от огня и жара.

Теплокамера – пожарный может искать горящий объект или людей, которых нужно спасти, в дыме и темноте с помощью теплокамеры.

Прибор для подачи воздуха под давлением. Пожарный вдыхает воздух через защитную маску.

Пожарный ствол и пожарный шланг. Пожарный гасит и охлаждает пожар.

© Tuomas Pajvila

## ПОЖАРНЫЙ ИЛИ РАБОТНИК ПО ОКАЗАНИЮ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ В АВТОМОБИЛЕ СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ

Кроме спасательных операций пожарные работают также в автомобилях скорой медицинской помощи.

С помощью дефибриллятора следят за электрическими сердечными импульсами. С его помощью можно снять электрокардиограмму, которую посылают для изучения врачу. С помощью дефибриллятора можно прекратить нарушения сердечного ритма.

Сумка экстренной медицинской помощи содержит, в частности, стетоскоп, прибор для измерения давления, прибор для измерения уровня кислорода в крови, уровня сахара, а также медикаменты для экстренного ухода за больным, раствор для капельного вливания и бинты.

Сумка с кислородным ингалятором содержит приборы для помощи при нарушениях дыхания

© Tuomas Pajvila

Интересует профессия спасателя?

Дополнительная информация: [www.pelastusopisto.fi](http://www.pelastusopisto.fi)

# Ежедневная совместная работа для обеспечения Вашей безопасности

## ДЕЖУРНО-ДИСПЕТЧЕРСКИЙ ЦЕНТР - 112

Задача находящихся по всей стране региональных дежурно-диспетчерских центров Единой дежурно-диспетчерской службы – принимать аварийные сообщения, входящие в зону ответственности спасательных, полицейских, социальных и медицинских служб, а также другие сообщения, связанные с безопасностью людей, окружающей среды и имущества и передавать эти сообщения оказывающим помощь властям и партнерам. Звонки, поступающие с территории регионального дежурно-диспетчерского центра, направляются на единый номер экстренного вызова 112 независимо от того, нуждается ли звонящий в экстренной спасательной, полицейской, социальной или медицинской помощи.

**Дополнительная информация:** [www.112.fi](http://www.112.fi)

## ПОЛИЦИЯ

Аварийно-спасательная служба и полиция занимаются тесной совместной работой каждый день в различных аварийных и опасных ситуациях. Полиция отвечает за регулировку движения на месте происшествия, расследование аварий и пожаров на месте происшествия, помогает аварийно-спасательной службе оценить место происшествия или эвакуировать людей, а также при необходимости обеспечить безопасную работу спасателей.

**Дополнительная информация:** [www.poliisi.fi](http://www.poliisi.fi)

## СЛУЖБЫ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Департамент аварийно-спасательной службы министерства внутренних дел направляет, развивает и следит за спасательными действиями и доступностью и уровнем этих услуг. Департамент аварийно-спасательной службы заботится об общегосударственной подготовке и организации спасательных работ, а также при необходимости согласует деятельность различных министерств во время спасательных работ.

**Дополнительная информация:** [www.pelastustoimi.fi](http://www.pelastustoimi.fi)

## ВЕДОМСТВО ПОГРАНИЧНОЙ ОХРАНЫ

Главной задачей Ведомства пограничной охраны является охрана границ на суше и на море, а также контроль за пассажирским движением в местах пересечения границ, в портах и аэропортах. Ведомство пограничной охраны руководит морскими поисково-спасательными работами, а также осуществляет на подведомственной территории поисковые операции и действия по перевозке больных. В морских водах в спасательных операциях участвуют поисково-спасательные подразделения ведомства пограничной охраны, а также в зависимости от обстоятельств другие официальные органы и общества.

**Дополнительная информация:** [www.rajavartiolaitos.fi](http://www.rajavartiolaitos.fi), [www.raja.fi](http://www.raja.fi)

## ЦЕНТРАЛЬНАЯ АВАРИЙНО-СПАСАТЕЛЬНАЯ АССОЦИАЦИЯ ФИНЛЯНДИИ И ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЕ СОЮЗЫ СПАСЕНИЯ

Центральная аварийно-спасательная ассоциация Финляндии (Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö, SPEK) является верховной организацией территориальных союзов спасения и заботится также об общегосударственном информировании по безопасности, выпуске и продаже освещающих эту деятельность материалов, а также консультационных услугах. Территориальные союзы спасения входят в Центральную аварийно-спасательную ассоциацию Финляндии и, в частности, предоставляют обучение по проведению спасательных операций и занимаются развитием безопасности своей территории путем информирования и консультаций.

**Дополнительная информация:** [www.spek.fi](http://www.spek.fi)

## ВАРЕПА

Добровольная служба спасения (Vapaaehtoinen pelastuspalvelu, или Vapepa) – это сеть добровольных помощников, в которую входит около 50 обществ. Их задача – поддерживать официальные органы при оказании помощи. В части обычных спасательных действий их координирует Красный крест Финляндии. Финляндское общество спасения на море (Suomen Meripelastusseura) координирует добровольную спасательную деятельность, происходящую на морских и озерных территориях, а Финляндское общество спасения в воздухе (Suomen Lentopelastusseura) – добровольную деятельность по спасению в воздухе и пожарным полетам.

**Дополнительная информация:**

[www.vapepa.fi](http://www.vapepa.fi), [www.redcross.fi](http://www.redcross.fi), [www.redcross.fi/en\\_GB/](http://www.redcross.fi/en_GB/), [www.meripelastus.fi](http://www.meripelastus.fi), [www.ilmailuliitto.fi](http://www.ilmailuliitto.fi), [www.pelastustoimi.fi](http://www.pelastustoimi.fi)

# Сделайте аварийное сообщение 112

## 1. ДЕЛАЙТЕ АВАРИЙНОЕ СООБЩЕНИЕ ПО ТЕЛЕФОНУ САМИ, ЕСЛИ МОЖЕТЕ.

Сами Вы способны более точно описать произошедший несчастный случай или Ваше самочувствие. Телефонный звонок через вторые руки может замедлить прибытие помощи на место.

## 2. РАССКАЖИТЕ, ЧТО СЛУЧИЛОСЬ.

Диспетчер дежурно-диспетчерского центра задаст Вам вопросы о происшествии, чтобы иметь возможность направить помощь в правильное место.

## 3. НАЗОВИТЕ ТОЧНЫЙ АДРЕС И АДМИНИСТРАТИВНЫЙ РАЙОН.

На территории дежурно-диспетчерского центра могут находиться несколько одинаковых адресов в разных административных районах. Поэтому кроме адреса важно назвать, в каком административном районе произошло происшествие. Держите дома на видном месте Ваш адрес, чтобы наверняка сообщить его правильно в случае чрезвычайной ситуации.

## 4. ОТВЕЬТЕ НА ЗАДАННЫЕ ВАМ ВОПРОСЫ.

Вопросы не замедлят подать сигнал тревоги о помощи. В срочных случаях диспетчер дежурно-диспетчерского центра уже во время телефонного разговора подает сигнал тревоги о помощи официальным органам и партнерам и дает им дополнительную информацию о происшествии.

## 5. ДЕЙСТВУЙТЕ СОГЛАСНО ПОЛУЧЕННЫМ ИНСТРУКЦИЯМ.

Диспетчер дежурно-диспетчерского центра подготовлен давать инструкции при различных обстоятельствах. Соблюдайте данные им инструкции. Правильно выполненные на начальном этапе действия часто имеют значение с точки зрения конечного результата.

## 6. ЗАКОНЧИТЕ РАЗГОВОР ТОЛЬКО КОГДА ПОЛУЧИТЕ РАЗРЕШЕНИЕ.

Разговор, законченный слишком рано, может замедлить прибытие спасателей на место. Получив разрешение закончить разговор, положите трубку. Не занимайте линию. Диспетчеру или прибывающему на место спасателю могут потребоваться дополнительные сведения о происшествии. Покажите спасателям, как добраться до места. Позвоните снова, если ситуация изменилась.

### ВНИМАНИЕ!

- Если линия номера экстренного вызова в этот момент занята - не кладите трубку! На звонок об аварийном сообщении отвечают как можно быстрее и всегда в порядке поступления звонков.
- При звонке по номеру экстренного вызова не нужно набирать код города.
- Телефонный разговор бесплатный.



В Финляндии жить безопасно. Однако в свете статистики травмирования есть что улучшить. Жители Финляндии получают травмы и погибают от несчастных случаев дома и в свободное время чаще по сравнению с европейскими собратьями. Наша задача – подняться в статистической таблице безопасности при авариях со средних мест в число пяти самых безопасных стран к 2012 году.

Задача аварийно-спасательной службы – заботиться о Вашей безопасности и безопасности Вашей семьи и быстро предоставлять профессиональную помощь при всех авариях. В этом справочнике мы рассказываем, как Вы можете своими действиями предупредить ежедневные опасные ситуации дома и на улице. Мы даем советы, как правильно действовать в различных чрезвычайных ситуациях и где получить при желании дополнительную информацию.

Познакомьтесь со справочником заранее, а не во время аварии. Тогда времени не будет, поскольку первые минуты оказываются решающими для выживания в аварийной или чрезвычайной ситуации. При возникновении пожара комната наполняется смертельным дымом уже за пару минут. При остановке сердца мозг начинает повреждаться необратимо через несколько минут. Если Вы первым оказались на месте аварии, Ваша обязанность вызвать профессиональную помощь и тут же начать оказание помощи пострадавшим. Умения правильно оказать помощь могут спасти Ваших близких.

Готовы ли Вы вложить свой вклад в дело собственной безопасности и безопасности Ваших близких? Хотите научиться правильно действовать в чрезвычайных ситуациях? Если Вы отвечаете да, тогда откройте, пожалуйста, справочник.