



Что делать, если слышишь сигнал тревоги?



- ▶ Доберись до дома или другого места, где есть радио или ТВ.
- ▶ Слушай/смотри самые популярные каналы: радио: ЛР1, ЛР2, SWH, Христианское Радио. ТВ: LTV1, 7, TV3, LNT, TV5, ПБК)
- ▶ Следуй указаниям, данным по ТВ/радио.
- ▶ По возможности меньше звони по мобильному телефону, лучше шли смс.
- ▶ Предупреди соседей.



Напиши сведения о себе!

Фамилия:

Имя:

Адрес:

Город:

Почтовый индекс:

Употребляю медикаменты:

Аллергии:



Телефонные номера экстренных служб:

В Латвии и в Европе в экстренных случаях звони **112**

Номера служб: Пожарники **112**
Полиция **110** или **112**
Скорая помощь **113** или **112**
Газовая служба "Латвияс Газэ" **114**

С кем связаться в чрезвычайной ситуации?:

Телефон:

Дополнительный экстренный номер?:

Телефон:

Научись оказывать первую помощь!



Безопасность: не рискуй жизнью!



Звони в службу экстренной помощи: 112



Сильное кровотечение: зажми рану, чтобы остановить кровотечение



Потеря сознания: положи пострадавшего на бок



Ожоги: полоскай холодной водой



Раны: рана должна быть чистой



Службы экстренной помощи могут быть недоступны в случае крупномасштабных катастроф (наводнение, обрыв электричества, метель, буря). Тебе и твоей семье надо быть готовым к действиям в случае опасности.

Как действовать в случае опасности:

Существует ли опасность?

Да

Можешь ли ты устранить опасность?

Нет Да Устрани.

Есть ли ещё люди под угрозой?

Нет Да Помоги людям эвакуироваться.

Сообщи об опасности в экстренную службу.

Дополнительная информация:

www.vugd.gov.lv www.nmpd.gov.lv www.ar-project.eu
www.redcross.lv www.vp.gov.lv



Этот проект финансируется совместно с Европейской комиссией гражданской защиты Финансовая поддержка инструментов. Данная публикация отражает только точку зрения автора, и Комиссия не несет ответственности за информацию, содержащуюся в любом применении.



Защити себя!

Как это сделать?

Как подготовить себя и свою семью к чрезвычайным ситуациям и катастрофам





Для меня и моей семьи

Я осознаю опасность, которой могу подвергаться, и провёл необходимые подготовительные мероприятия.

Да

Нет >

- ▶ Я интересовался:
 - в местном самоуправлении
 - у пожарников
 - в Красном Кресте
 - у семейного врача

Я знаю, с какими экстренными службами связаться в повседневной жизни и в случае катастрофы.

Да

Нет >

- ▶ Я узнаю сирену сигнала тревоги.
- ▶ Я интересуюсь об опасностях в своём округе.

У меня и моей семьи есть план действий для экстренных ситуаций:

- ▶ дома
- ▶ в школе
- ▶ на работе

Да

Нет >

- ▶ Я знаю как отключить электричество, газ и воду в доме.
- ▶ Я знаю как позаботятся о детях в школе.
- ▶ Я ознакомился с инструкциями на случай чрезвычайных ситуаций на работе.
- ▶ Вы договорились с семьёй о месте встречи в случае разлуки.
- ▶ Я проверяю, что в семье мы знаем номера друг друга на случай разлуки.

Я могу оказать первую помощь и поддержку

Да

Нет >

- ▶ Посещаю курсы первой помощи.

У меня есть комплект на случай катастрофы

Да

Нет >

- ▶ Узнаю актуальную информацию в местном самоуправлении, ответственном учреждении или в Красном Кресте.
- ▶ Подготавливаю достаточное количество еды и воды, чтобы моей семье хватило на три дня.

Я уменьшаю финансовые риски семьи на случай чрезвычайной ситуации

Нет >

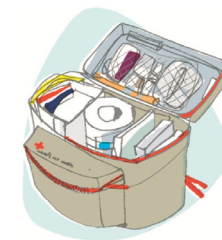
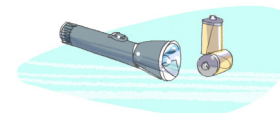
- ▶ Страхую всех членов своей семьи и материальные ценности
- ▶ Всегда храню наличные деньги

Принимай во внимание особые нужды своих родственников друзей и соседей, связанные со здоровьем, инвалидностью и возрастом.

Подготовь свой комплект на случай катастрофы:

В него необходимо включить:

1. принадлежности первой помощи
2. принадлежности безопасности
3. предметы для предупреждения
4. вода
5. еда



Из чего состоит комплект на случай катастрофы:

Для первой помощи:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> пластырь | <input type="checkbox"/> маска для искусственного дыхания |
| <input type="checkbox"/> одноразовые перчатки | <input type="checkbox"/> марля |
| <input type="checkbox"/> ножницы | <input type="checkbox"/> пластырь для ран |
| <input type="checkbox"/> треугольная повязка | <input type="checkbox"/> спиртовые салфетки |
| <input type="checkbox"/> одеяло из фольги | <input type="checkbox"/> английская булавка |

На случай катастрофы:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> свечи | <input type="checkbox"/> радио и фонарь заряжаемые вручную |
| <input type="checkbox"/> водоотталкивающие спички | <input type="checkbox"/> свисток |
| <input type="checkbox"/> знак SOS | <input type="checkbox"/> многофункциональный нож |
| <input type="checkbox"/> ножницы | <input type="checkbox"/> химические огни |
| <input type="checkbox"/> герметичные пластиковые мешок | <input type="checkbox"/> зажигалки |
| <input type="checkbox"/> мусорный мешок | <input type="checkbox"/> рабочие перчатки |
| <input type="checkbox"/> пятилитровый контейнер для воды | <input type="checkbox"/> одеяло из фольги |
| <input type="checkbox"/> ручка и бумага | <input type="checkbox"/> бутылка ёмкостью 1 литр |
| <input type="checkbox"/> средства личной гигиены | <input type="checkbox"/> тканевые салфетки |
| <input type="checkbox"/> водоочищающие таблетки | <input type="checkbox"/> еда |