

ПАМЯТКА

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ВО ВРЕМЯ ПОЖАРА В ОБЩЕСТВЕННОМ МЕСТЕ

При пожаре в общественном месте — в школе, музее, торговом центре, кинотеатре — ваши шансы и шансы ваших близких выжить вырастут, если действовать по правилам, предусмотренным на этот случай.

Если вы заходите в незнакомое здание, старайтесь запомнить, где выход. Обращайте внимание на запасные выходы, которые обозначены зелёными плафонами с пиктограммой человека. Обратите внимание на то, в какой они стороне лестницы.

Если пройдёте мимо таблички с планом эвакуации, запомните, где она висит. То же касается кнопок пожарной тревоги: как правило, это небольшие красные коробки на стене.

Если вы пришли с ребёнком, в большом магазине, кинотеатре, театре держите его за руку. В холлах и открытых пространствах никогда не теряйте его из виду.

Как не поддаться панике

Все инструкции по поведению в чрезвычайных ситуациях начинаются со слов о том, что нельзя поддаваться панике. На деле это может быть не так просто, но есть несколько приёмов, которые хотя бы немного помогут.

1. Постарайтесь контролировать дыхание. Времени на дыхательные упражнения или на то, чтобы дышать в пакет, у вас не будет, но вы можете потратить несколько секунд на то, чтобы сделать несколько глубоких вдохов и выдохов с контролем диафрагмы. Сосредоточьтесь хотя бы на мгновение. Это поможет вернуть контроль над психикой в целом.

2. Ни в коем случае не бегите, если возникает такое желание. Сдержите себя усилием воли.

3. Сосредоточьтесь на простых автоматических действиях. Для этого хорошо заранее твёрдо знать, какие первые действия нужно совершить: найти глазами близкого человека, набрать номер службы спасения, вспомнить дорогу к выходу.

4. Если с вами ребёнок, обратитесь к нему, успокойте его словами.

Необходимость объяснить ситуацию другому человеку и успокоить того, кто боится больше, чем вы, помогает сосредоточиться и переключиться.

Если паника случилась не у вас, то есть три варианта. Постарайтесь трезво оценить, есть ли время и силы, чтобы приводить человека в чувство. Если нет, просто старайтесь держаться подальше. Паника может выражаться в гиперактивности и, наоборот, в апатии. Гиперактивного человека, если он толкается, бежит, кричит, лучше остановить, пока паника не передалась другим людям. Попросите других вам помочь. Апатичного человека (у него

заторможенная реакция, неестественно вялый вид) можно привести в чувство грубостью или даже пощёчиной. Возможно, это спасёт ему жизнь.

Первые действия при опасности

Если в помещении работает пожарная сигнализация, вы услышите сигнал тревоги. В учебных заведениях это три коротких звонка (таких же, как школьный), в магазинах и холлах это характерный высокий верещащий звук. Возможно, сигнала не будет. Вы либо почувствуете запах дыма, либо услышите крик «Пожар!» Что делать в этом случае? В первую очередь определите, можете ли вы выбраться из того помещения, где находитесь.

1. Если дверь закрыта, потрогайте металлическую ручку или саму поверхность двери. Если она горячая или очень тёплая, значит, огонь рядом — выходить нельзя.
2. Если дверь или ручка холодные, откройте дверь. Если за дверью чёрный дым (или другого цвета, но видимость меньше десяти метров), выходить тоже опасно.
3. Если видимость нормальная, а дыма немного и он белого или серого цвета, у вас хорошие шансы выбраться. Немедленно уходите.
4. Если за вами никто не идёт, закройте за собой дверь. Убедитесь, что ваш близкий или ребёнок рядом с вами.
5. Параллельно с этими действиями нужно немедленно позвонить в службу спасения: 112 с мобильного. Разговаривая с диспетчером, не торопитесь, говорите громко и чётко. Назовите адрес, место, где находитесь, потом коротко опишите, что вы видели: сильный дым, огонь, есть ли пострадавшие, можете ли вы самостоятельно выйти. Назовите свои имя и фамилию.

Если вы можете уйти

- Двигайтесь в сторону от того места, где горит. Вспомните, где видели план эвакуации. Если это возможно, воспользуйтесь им.
- По дороге, если это возможно, отключайте свет — выключатели, щиты.
- Не пользуйтесь лифтами, они могут встать в любой момент.
- Не стойте и не идите в полный рост. Пригнитесь, при необходимости опуститесь на четвереньки. Опасные продукты горения концентрируются на высоте человеческого роста и выше, прежде чем заполнить помещение целиком.
- Закрывайте рот платком, любой другой тканью. Если есть возможность — мокрой (можно вытереть пот со лба). Если нет подходящей вещи, постарайтесь дышать хотя бы через рукав.
- Закрывайте за собой двери.
- Если вам удалось выйти, не возвращайтесь. Найдите спасателя, полицейского, скажите, что выбрались — и уточните, откуда именно. Это поможет спасателям в поисках других.

Как выжить в толпе

- Пропустите вперёд детей, женщин и стариков, старайтесь не толкать их сзади.
- Если рядом с вами кто-то паникует, удерживайте его от резких движений.
- Старайтесь замедлять движение так, чтобы впереди вас было пространство, даже если сзади люди прислоняются к вам вплотную.
- Если началась давка, согните руки в локтях, прижмите их к рёбрам. Резко наклоните корпус назад. Постарайтесь идти вперёд в таком положении.
- Если вас толкнули и вы упали на пол, встаньте на колени, упритесь руками в пол. Затем резко выпрямите корпус, оттолкнувшись ногой от пола.
- Если вы в толпе и с вами ребёнок, посадите его на плечи. Если в помещении дым, опустите его на пол, но ведите перед собой, а не за руку рядом.

Если вы не можете уйти

- Найдите большой кусок ткани, например занавеску, накройтесь им.
- Постарайтесь обеспечить себя влажным платком. Если есть доступ к воде, лейте её как можно больше на любые тряпки и на пол. Старайтесь держать пол влажным.
- Осмотритесь: есть ли выходы на крышу или пожарную лестницу.
- Если выходов нет, постарайтесь заткнуть щели в двери, вентиляционные отверстия. Закройте окна.
- Если дым начал проникать в помещение, старайтесь держаться как можно ближе к полу.
- Если есть окно, держитесь рядом с ним. Старайтесь привлечь внимание прохожих, но не разбивайте окна. Приток воздуха усилит пламя.
- Не поддавайтесь желанию прыгнуть из окна, если спасатели не приготовили пожарный тент.

Если пожар в транспорте

В целом в транспорте вести себя нужно так же, как и в другом закрытом помещении с большим числом людей внутри, а при задымлении — держать голову ниже и закрывать лицо тканью, но есть несколько дополнительных моментов.

- Как только вы заметили, что что-то дымится или горит, сразу же крикните об этом водителю или громко попросите соседей ему передать.
- По возможности, не трогайте металлические детали.
- Если двери не открываются, используйте аварийные выходы. Выбить стекло удобнее всего двумя ногами, повиснув на поручне.
- Если рядом с вами огнетушитель, используйте его.