

Разве не нужно на фоне событий в мире готовить себя к экстремальным ситуациям, мысленно проигрывать свои действия при угрозе и возникновении террористического акта?



Знай и помни

что необходимо для того, чтобы выжить в завале зданий:

1. Наберитесь мужества, не тратьте силы на панику. Без воды и пищи вы можете продержаться более 7 дней.
2. Постарайтесь определить, где вы находитесь, нет ли рядом возможного выхода.
3. Дышите глубоко и ровно, осмотрите и осторожно ощупайте себя. При получении травмы окажите себе посильную помощь.
4. Прислушайтесь к окружающим звукам. Определите, нет ли рядом с вами живых людей. Постарайтесь их подбодрить.
5. При возможности расчистите вокруг себя пространство. Отодвиньте твердые и колющие предметы. Если тяжелым предметом придавило какую-либо часть тела, массируйте ее для поддержания циркуляции крови.
6. Периодически подавайте сигналы о себе голосом, стучите по металлическим предметам, перекрытиям, чтобы вас услышали и обнаружили. Делайте это при остановке работы спасательного оборудования (в «минуты тишины»).
7. Надеемся на помощь и боритесь за свою жизнь всеми возможными способами.