В случае холодов, соблюдайте простые правила, которые позволят Вам избежать переохлаждения и обморожений на сильном морозе:

-носите свободную одежду - это способствует нормальной циркуляции крови;

-одевайтесь как "капуста" - при этом между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло;

-тесная обувь, отсутствие стельки, сырые грязные носки часто служат основной предпосылкой для появления потертостей и обморожения. Особое внимание уделять обуви необходимо тем, у кого часто потеют ноги. В сапоги нужно положить теплые стельки, а вместо хлопчатобумажных носков надеть шерстяные они впитывают влагу, оставляя ноги сухими;

-не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа. Перчатки из натуральных материалов хоть и удобны, но от мороза спасают гораздо хуже;

-не носите на морозе металлических украшений - колец, серёжек и т.д. Во-первых, металл остывает гораздо быстрее тела до низких температур, вследствие чего возможно их прилипание к коже. Во-вторых, кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови;

-пользуйтесь помощью друга - следите за лицом друга, особенно за ушами, носом и щеками, за любыми заметными изменениями в цвете, а он или она будут следить за вашими;

-не позволяйте обмороженному месту снова замерзнуть - это вызовет куда более значительные повреждения кожи;

-не снимайте на морозе обувь с обмороженных конечностей - они распухнут, и вы не сможете снова одеть обувь;

-прячьтесь от ветра - вероятность обморожения на ветру значительно выше;

-не мочите кожу - вода проводит тепло значительно лучше воздуха. Не выходите на мороз с влажными волосами после душа;

-на длительную прогулку на морозе следует захватить с собой пару сменных носков, варежек и термос с горячим чаем. Перед выходом на мороз надо поесть - вам может понадобиться энергия;

-дети и пожилые люди более подвержены переохлаждению и обморожениям;

-не пейте спиртного - алкогольное опьянение (впрочем, как и любое другое) на самом деле вызывает большую потерю тепла, алкоголь, кроме того, снижает чувствительность - можно не заметить обморожение;

-не курите на морозе - курение уменьшает периферийную циркуляцию крови, и, таким образом, делает конечности более уязвимыми.

Как действовать при налипании мокрого снега:

- будьте осторожны при нахождении на улице, обращайте внимание на целостность воздушных линий электропередач, при обнаружении обрыва линий электропередач звоните по телефону 01;

- не используйте электронагревательные приборы для обогрева помещений, это может привести к не расчетным нагрузкам на электропроводку и ее воспламенение;

- закрепите слабоукрепленные конструкции на своих подворьях, их разрушение может привести к травмированию людей;

- при возникновении перебоев в энерго-, газо-, водо,- теплоснабжении сообщайте по телефону 01.

- Как действовать во время гололеда (гололедицы):

- -выходить на улицу следует в обуви на низком каблуке и с нескользящей подошвой. В крайнем случае, на подошву наклейте лейкопластырь или изоляционную ленту, можно натереть подошвы песком (наждачной бумагой).

- передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны. Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами.

-если вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю.

-особое внимание обращайте на провода линий электропередачи, контактных сетей электротранспорта. Если Вы увидели оборванные провода, сообщите администрации населенного пункта о месте обрыва!

Рекомендации при сильном ветре:

При усилении ветра рекомендуется ограничить выход из зданий, находится в помещениях. Важно взять под особый контроль детей и не оставлять их без присмотра.

Если сильный ветер застал Вас на улице, рекомендуем укрыться в подземных переходах или подъездах зданий. Не стоит прятаться от сильного ветра около стен домов, так как с крыш возможно падение шифера и других кровельных материалов. Это же относится к остановкам общественного транспорта, рекламным щитам, деревьям, недостроенным зданиям.

Смертельно опасно при сильном ветре стоять под линией электропередач и подходить к оборвавшимся электропроводам.

Если Вы выехали за пределы населенного пункта, то целесообразно выйти из автомобиля и укрыться в дорожном кювете или ближайшем логу.

В городе надо немедленно покинуть автомобиль, автобус, трамвай и спрятаться в ближайшем убежище, подземном переходе или подвале. При нахождении в дороге, на открытой местности, лучше всего скрыться в яме, овраге и плотно прижаться к земле.

Рекомендации по действиям во время наводнения (паводка):

По сигналу оповещения об угрозе наводнения и об эвакуации безотлагательно, в установленном порядке выводите сотрудников, детей из опасной зоны возможного катастрофического затопления в назначенный безопасный район или на возвышенные участки местности.

Перед уходом выключите электричество и газ, погасите огонь в отопительных печах, закрепите все плавучие предметы, находящиеся вне зданий, или разместите их в подсобных помещениях. Если позволяет время, ценные материальные средства переместите на верхние этажи или на чердак здания. Закройте окна и двери, при необходимости и наличии времени забейте снаружи досками (щитами) окна и двери первых этажей. При отсутствии организованной эвакуации, до прибытия помощи или спада воды, находитесь на верхних этажах и крышах зданий.

При этом постоянно подавайте сигнал бедствия: днем - вывешиванием или размахиванием хорошо видимым полотнищем, подбитым к древку, а в темное время - световым сигналом и периодически голосом.

При подходе спасателей спокойно, без паники и суеты, с соблюдением мер предосторожности, организуйте переход детей в плавательное средство. При этом неукоснительно соблюдайте требования спасателей, не допускайте перегрузки плавсредств. Во время движения не покидайте установленных мест, не садитесь на борта, строго выполняйте требования экипажа.

Самостоятельно выбираться из затопленного района рекомендуется только при наличии таких серьезных причин, как необходимость оказания медицинской помощи пострадавшим, продолжающийся подъем уровня воды, при угрозе затопления верхних этажей (чердака). При этом необходимо иметь надежное плавательное средство и знать направление движения. В ходе самостоятельного выдвижения не прекращайте подавать сигнал бедствия. Оказывайте помощь людям, плывущим в воде и утопающим.

Всем эвакуированным необходимо прибыть к установленному сроку на сборный эвакуационный пункт для регистрации и отправки в безопасный район. В зависимости от сложившейся обстановки эвакуация населения проводится выделенным для этих целей транспортом или пешком.

При внезапном наводнении необходимо как можно быстрее занять ближайшее безопасное возвышенное место и быть готовым к эвакуации по воде, в том числе и с помощью подручных плавсредств. В такой обстановке не следует поддаваться панике и терять самообладание, следует принимать меры, позволяющие спасателям своевременно обнаружить людей.

До прибытия помощи люди, оказавшиеся в зоне затопления, должны оставаться на верхних этажах и крышах зданий, деревьях и других возвышенных местах.

В случае схода оползней, необходимо соблюдать основные правила поведения:

-признаками надвигающегося оползня являются заклинивание дверей и окон зданий, просачивание воды на оползнеопасных склонах

-при появлении признаков приближающегося оползня сообщите об этом в ближайший пост оползневой станции, спасателям, местной администрации, а сами действуйте в зависимости от обстановки

-следите за сообщениями по местному радио или передаваемыми мобильными средствами

-при получении сигналов об угрозе возникновения оползня отключите электроприборы, газовые приборы и водопроводную сеть, приготовьтесь к немедленной эвакуации по заранее разработанным планам

- при скорости смещения оползня более 0,5-1,0 м в сутки эвакуируйтесь в соответствии с заранее отработанным планом

-при эвакуации берите с собой документы, ценности, а в зависимости от обстановки и указаний администрации теплые вещи и продукты

В целях предупреждения пожаров:

-не допускайте применение электробытовых приборов кустарного изготовления

-для защиты электросетей от короткого замыкания пользуйтесь предохранителями только промышленного изготовления

-не курите в постели

-не оставляйте без присмотра включенными газовые приборы

-не применяйте для растопки печей легковоспламеняющиеся жидкости

-не оставляйте малолетних детей без присмотра

-не бросайте окурки из окон многоэтажных домов

В случае появления в помещении квартиры запаха газа:

-немедленно прекратить пользование газовыми приборами, перекрыть краны к приборам и на приборах

-открыть окна или форточки для проветривания помещения, вызвать аварийную службу газового хозяйства по тел 04! (вне загазованного помещения)

-не зажигать огня, не курить, не включать и не выключать электроосвещение и электроприборы, не пользоваться электрозвонком

Как действовать при неизбежности ДТП:

-сохраняйте самообладание – это позволит управлять машиной до последней возможности.

-до предела напрягите все мышцы, не расслабляйтесь до полной остановки. Сделайте все, чтобы избежать аварии.

-при неизбежности удара защитите голову. Если автомашина идет на малой скорости, вдавитесь в сиденье спиной, и, напрягая все мышцы, упритесь руками в рулевое колесо.

Помните, что ремни безопасности значительно смягчают удар при столкновении, контакте с передними сиденьями.

Если вы едете на переднем месте пассажира, закройте голову руками и завалитесь на бок, распростершись на сидении. Сидя на заднем сидении, постарайтесь упасть на пол. Если рядом с вами ребенок – накройте его собой.

Рекомендации при обнаружении взрывоопасного предмета:

-заметив взрывоопасный предмет (гранату, снаряд, бомбу и т.п.), не подходите близко к нему, позовите находящихся поблизости людей и попросите немедленно сообщить о находке в милицию. Не позволяйте случайным людям прикасаться к опасному предмету или пытаться обезвредить его.

-совершая поездки в общественном транспорте, обращайте внимание на оставленные сумки, портфели, свёртки, игрушки и другие бесхозные предметы, в которых могут находиться самодельные взрывные устройства. Немедленно сообщите об этом водителю, кондуктору, любому работнику милиции. Не открывайте их, не трогайте руками, предупредите стоящих рядом людей о возможной опасности.

-заходя в здание, обращайте внимание на посторонних людей и незнакомые предметы. Как правило, взрывное устройство в здании закладывают в подвалах, на первых этажах, около мусоропровода, под лестницами. Будьте бдительны и внимательны.

В случае чрезвычайных ситуаций необходимо звонить:

- «01» - единый телефон спасения;

- «101» - с мобильных телефонов;

- 8 (861)268-64-40 - телефон доверия ГУ МЧС России по Краснодарскому краю.