

**Автономная некоммерческая организация  
высшего профессионального образования  
«Московский гуманитарный институт имени Е.Р. Дашковой»**

**ПАМЯТКА  
студентам, сотрудникам института  
по мерам предупреждения несчастных случаев  
и обеспечения личной безопасности**

**Общие рекомендации по предупреждению несчастных случаев и  
сохранению личной безопасности:**

- Обращайте внимание на подозрительных людей, предметы, на любые подозрительные мелочи. Сообщайте обо всем, что вызывает у Вас тревогу за личную безопасность, сотрудникам правоохранительных органов;
- В интересах сохранения личной безопасности никогда не принимайте от незнакомцев пакеты и сумки, не оставляйте свой багаж без присмотра;
- У Вашей семьи должен быть план действий в чрезвычайных обстоятельствах по предупреждению несчастных случаев, и Вы должны его четко знать. У всех членов семьи должны быть номера телефонов, адреса электронной почты.
- Необходимо назначить место встречи, где вы сможете встретиться с членами Вашей семьи в экстраординарной ситуации;
- В случае эвакуации, возьмите с собой набор предметов первой необходимости и документы;
- С целью предупреждения несчастных случаев в случае возникновения экстраординарной ситуации выясните, где и в каком состоянии находятся резервные выходы из помещения;
- Во избежание несчастных случаев, в доме необходимо укрепить и опечатать входы в подвалы и на чердаки, постоянно контролировать их состояние, установить домофон, освободить лестничные клетки и коридоры от загромождающих предметов;
- В случае возникновения какой-либо опасности, которая может спровоцировать несчастные случаи, необходимо организовать дежурство жильцов вашего дома, которые будут регулярно обходить здание, наблюдая, все ли в порядке, обращая особое внимание на появление незнакомых лиц и автомобилей, разгрузку мешков и ящиков;
- Если произошел взрыв, пожар, землетрясение, никогда не пользуйтесь лифтом;

- В любой экстраординарной ситуации старайтесь не поддаваться панике, что бы ни произошло.
- Во избежание несчастных случаев нельзя спать во время движения транспортного средства.
- Обращайте внимание на всех подозрительных лиц и на подозрительные предметы, об их обнаружении сообщайте водителю, дежурным по станции или милиционерам.
- Во избежание несчастных случаев не стойте у края платформы, подходите к дверям после остановки состава и выхода пассажиров, старайтесь сесть в вагоны в центре состава, они обычно меньше страдают от аварии, чем передние или задние.
- Если произошел взрыв или пожар, закройте рот и нос платком и ложитесь на пол вагона или салона, чтобы не задохнуться.
- Во избежание несчастных случаев одевайтесь нейтрально, неброско, избегайте военных цветов одежды и формы, большого количества украшений.
- Во избежание несчастных случаев не ведите и не поддерживайте разговор на политические темы, не читайте порнографических, политических или религиозных публикаций, чтобы не стать оправданной мишенью для террористов.
- Во избежание несчастных случаев не употребляйте алкоголь.
- В случае захвата транспортного средства, во избежание несчастных случаев, выполняйте все указания террористов, не смотрите им прямо в глаза.
- Если вы чувствуете, что штурм неизбежен, старайтесь держаться подальше от окон, чтобы не стать мишенью для снайперов. При штурме главное лечь на пол и не шевелиться до завершения операции.
- Ни в коем случае не подбирайте оружие, брошенное террористами, группа захвата может принять вас за одного из них.
- При наводнении, во избежание несчастных случаев, необходимо отключить электричество, газ, воду, закрыть все двери и окна, забраться на верхние этажи, имея все необходимое: одеяла сапоги, еду, воду, документы и деньги. Если есть опасность оказаться в воде, снять обувь и тяжелые вещи, наполните рубашку и брюки легкими плавучими предметами (мячиками, пластиковыми бутылками), используйте шины, мебель, чтобы удержаться на поверхности.
- Если есть угроза землетрясения надо осмотреть и укрепить дом, проверить средства спасения, набор предметов первой необходимости. При землетрясении укрыться под крепкими столами, вблизи главных стен или колонн или в метро,

постоянно слушать информацию по радио, не выходить на балконы и не пользоваться лифтом.

- При снежном заносе или буряне, во избежание несчастных случаев, ограничить передвижение по улицам, запастись продовольствием, водой, топливом; загерметизировать помещения, беречь топливо. Если вас завалило снегопадом или лавиной, подождите, пока прекратится движение снега, после чего раздвигайте телом снег вокруг себя, передвигаясь вверх, на воздух.

- При буре или урагане, во избежание несчастных случаев, закрыть двери и окна, стараться покинуть верхние этажи, выключить воду, газ и электроэнергию, укрыться в подвале; если буря застигла вне укрытия, стараться попасть в низину, не укрываться под деревьями, держаться подальше от металлоконструкций, труб, вышек.

- При цунами, во избежание несчастных случаев, постарайтесь оказаться как можно дальше от моря (2-3 км) и на возвышенности (30-50 метров над уровнем моря), покинуть берег реки или иного водного бассейна.

### **При опасности заражения отравляющими веществами:**

- Немедленно укройтесь в убежище.

- Если вы находитесь в квартире, загерметизируйте при помощи подручных средств окна и двери, выключите приборы кондиционирования и вентиляции, укройтесь во внутренней комнате, лучше в ванной.

- Отключите электроэнергию.

- Не ищите убежища в погребе или подвале: более тяжелые, чем воздух, токсичные газы скапливаются у поверхности земли.

- Если вы попали под непосредственное воздействие газа или жидкости, прикройте нос и рот носовым платком, шарфом и т. д., чтобы очистить вдыхаемый воздух;

- Избегайте пребывания на воздухе.

- Перед входом в помещение снимите верхнюю одежду, которая контактировала с зараженным воздухом.

- Не надевайте зараженную одежду без тщательной стирки; если это невозможно, лучше ее выбросить;

- После отбоя химической или биологической тревоги не употребляйте в пищу фрукты и зелень из огорода, продукты, выставленные для продажи на открытом воздухе, не пейте колодезную воду и воду из-под крана.

## **Как уберечься от угрозы взрыва**

- Не принимать от неизвестных лиц подарки, посылки, букеты цветов и другие предметы, позволяющие укрыть взрывное устройство.
- Обращать внимание на "забытые" предметы: чемоданы, свертки, книги.
- Такие "забытые" вещи не перемещать и не осматривать самостоятельно, обязательно вызвать специалистов.
- Взрывные устройства типа "бомба в письме" обычно имеют толщину 5-10 мм, письма такого рода довольно тяжелые. При получении подозрительного письма следует вызвать специалистов.
- При обнаружении взрывного устройства отойти от опасного места, не курить, не пытаться самостоятельно обезвредить, сообщить о находке правоохранительным органам.

Если взрыв произошел:

- Упасть на пол, закрыв голову руками и поджав под себя ноги;
- Как можно скорее покинуть это здание и помещение;
- Ни в коем случае не пользоваться лифтом;
- При пожаре пригнуться как можно ниже, при необходимости ползти, обмотав лицо влажными тряпками или одеждой, чтобы дышать через них;
- При завале не старайтесь самостоятельно выбраться, укрепите "потолок" находящимися рядом обломками мебели и здания, закройте нос и рот носовым платком и одеждой; стучите с целью привлечения внимания спасателей, кричите только тогда, когда услышите голоса спасателей, иначе рискуете задохнуться от пыли.

## **При угрозе применения ядерного оружия или при утечке радиации:**

- Срочно укройтесь в убежище, если есть возможность в специальном, если нет, то в любом другом месте. В квартире наиболее безопасным местом является ванная комната.
- Держите с собой радио на батарейках и слушайте официальные сообщения, предупредительные сигналы и все источники оповещения в вашем районе.
- Соберите и держите наготове набор предметов первой необходимости с едой, водой, лекарствами, горючим и личными вещами. Запаса должно хватить до 2 недель.

- Выясните планы эвакуации вашего дома, здания, где вы работаете, школы, где учатся ваши дети.
- Если взрыв произошел, не смотрите на вспышку или огненный шар вы можете ослепнуть.
- Приложите все усилия для поддержания санитарных условий в убежище.
- Перед тем, как отправиться в убежище, отключите газ, воду и электричество.
- После возвращения из убежища не включайте самостоятельно газ, воду и электричество. Подключать их можно только после специального сообщения. Незамедлительно сообщите о сложившейся ситуации в правоохранительные органы;

**В экстремальных ситуациях, комиссии по чрезвычайным ситуациям и пожарной безопасности института необходимо:**

- ужесточить пропускной режим при входе и въезде на территорию объекта, установить системы сигнализации, аудио- и видеозаписи;
- ежедневно обходить территории;
- периодически проводить инспекции складских помещений;
- тщательно подбирать и проверять кадры;
- организовать и проводить совместно с сотрудниками правоохранительных органов инструктажи и практические занятия по действиям при чрезвычайных происшествиях;
- в случае обнаружения подозрительного предмета незамедлительно сообщите о случившемся в правоохранительные органы по телефонам территориальных подразделений ФСБ и МВД России;
- не стараться самостоятельно обезвредить взрывное устройство;
- в случае необходимости приступить к эвакуации людей согласно имеющемуся плану.