



oref.org.il

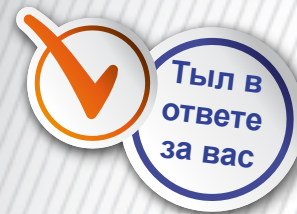
Подготовка к чрезвычайным ситуациям



Тыл в
ответе
за вас



Сентябрь 2012 г.



Оглавление

Предисловие	стр. 3
Как выбрать защищенную комнату? 	стр. 4
Карта зон защиты	стр. 5
Инструкция по действиям в момент тревоги	стр. 6
Предметы, которые рекомендуется иметь в защищенной зоне 	стр. 7
Подготовьте свою семью 	стр. 8-12
Инструкция по обращению с опасными веществами	стр. 13
Как правильно себя вести при землетрясении	стр. 14-15

Почему важно готовиться к чрезвычайным ситуациям?

Прошлый опыт, накопившийся в Израиле и других странах мира показывает, что опасность и чрезвычайная ситуация могут возникнуть без предварительного предупреждения. Однако те, кто подготовился заблаговременно, сумели действовать правильно и спасти свою жизнь и жизнь членов своей семьи.

Всем известно, какие проблемы стоят перед нами. В наших силах справиться с ними!

Командование тылом совместно с другими организациями, действующими в чрезвычайных ситуациях и занимающимися спасением людей, правительственные учреждения, местные органы управления и сотни добровольческих организаций, действующих в тылу, готовы помогать людям в чрезвычайных ситуациях. Вместе с тем заблаговременная подготовка, производимая вами и членами вашей семьи, а также правильные действия в чрезвычайной ситуации, добровольческая деятельность, помощь и взаимовыручка являются залогом силы и стойкости всех нас!



1

Выберите защищенную зону в соответствии со временем тревоги



Как выбрать защищенную комнату?

У себя в доме или в любом другом месте нашего пребывания важно выбрать комнату для защиты в соответствии со следующим порядком приоритетов:

"Мамад" – защищенная зона в квартире (герметизированная комната) или "мамак" – защищенная зона на этаже.

При отсутствии герметизированной комнаты или защищенной зоны в здании вашего пребывания следует выбрать **внутреннюю комнату**, в которой имеется наименьшее количество внешних стен, окон и проемов. Рекомендуется обклеить окна во внутренней комнате слоем прозрачной бумаги толщиной 100 микронов или прозрачной пленкой. Это позволит предотвратить распространение по комнате осколков стекла (можно приобрести такую бумагу в магазинах строительных материалов). Если такая комната отсутствует, можно использовать в качестве защищенной зоны лестничную клетку.

Жильцы дома, проживающие на верхнем этаже дома, высота которого превышает три этажа, в случае отсутствия у них герметизированной комнаты, должны спуститься на два этажа. Жильцы дома, проживающие на верхнем этаже трехэтажного дома, должны спуститься на один этаж.

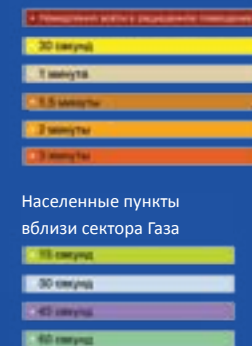
Убежище – при условии, что можно попасть в убежище в промежуток времени, имеющийся в вашем распоряжении с того момента, когда вы услышите сирену.

Карта зон защиты

Служба командования тылом имеет в своем распоряжении современные системы оповещения. В чрезвычайных ситуациях жители каждого из районов страны располагают тем или иным промежутком времени, которое проходит с момента тревоги до момента падения ракеты (как указано на карте).

"Время оповещения" – это промежуток времени, имеющийся в нашем распоряжении для того, чтобы войти в защищенную зону. Этот промежуток равен времени между запуском ракеты и ее падением. Сигнал подается посредством системы сирен только в том районе, где имеется опасность падения ракет. Сигнал тревоги и указания службы командования тылом будут передаваться также по радио и телевидению. На карте районов защиты можно увидеть, каково время оповещения, имеющееся в распоряжении жителей различных районов страны.

Карта районов защиты по Израилю



Населенные пункты вблизи сектора Газа



1 Выберите защищенную зону в соответствии со временем тревоги



Инструкция по действиям в момент тревоги

В момент, когда раздается тревога или звук взрыва, следует войти в защищенную зону в соответствии с тем, сколько времени имеется в вашем распоряжении, согласно следующим указаниям:

- Люди, находящиеся в здании – следует немедленно войти в герметизированную комнату "мамад" и закрыть стальное окно. Если в здании нет герметизированной комнаты, следует войти в выбранную вами защищенную комнату. Если такая комната отсутствует, следует выйти на лестничную клетку. В защищенной комнате следует сидеть на полу, под нижней линией окна, прижавшись к внутренней стене. Нельзя сидеть напротив окна.
- Люди, находящиеся вне здания на застроенной территории, должны войти в здание или в ближайшее укрытие. На открытой местности следует лечь на землю и защитить голову руками.
- Люди, находящиеся в транспорте, должны остановить свое транспортное средство на обочине дороги, выйти из машины и войти в ближайшее здание или укрытие. Если нет возможности попасть в здание или укрытие в течение промежутка времени, имеющегося в вашем распоряжении, следует выйти из машины, лечь на землю и защитить голову руками.
- Через 10 минут можно выйти из защищенной комнаты, если не поступили другие указания.
- Важно не приближаться к незнакомым предметам или к ракете, упавшей на землю. В таком случае необходимо принять меры к удалению любопытных с места происшествия и сообщить в полицию.



2 Оборудование защищенной зоны



Предметы, которые рекомендуется иметь в защищенной зоне

После выбора защищенной зоны в соответствии с промежутком времени, имеющимся в нашем распоряжении, вам необходимо внести туда предметы, указанные в прилагаемом списке:

- Защитный комплект с противогазом
- Средства связи, которые помогут вам быть в курсе происходящего (компьютер, телевизор, радио с батарейками)
- Аварийное освещение или фонарь с батареями
- Еда в закрытой упаковке, например, консервы или закуска
- Вода в закрытых бутылках – следует подготовить 4 литра на человека в сутки на срок 3 суток.
- Сотовый телефон, зарядное устройство и дополнительная батарея
- Копии важных документов (медицинские документы, личные и денежные документы)
- Огнетушитель
- Список телефонов организаций, занимающихся спасением, членов семьи и соседей
- Предметы, которые сделают ваше времяпрепровождение в защитной зоне более приятным и облегчат пребывание там: игры, газеты и др.
- Аптечка первой помощи
- Оборудование для герметизации (полотнища из целлофана толщиной не менее 100 микронов и широкая и прозрачная клейкая лента толщиной не менее 30 микронов и шириной 50 мм, в количестве, достаточном для герметизации проемов комнаты).
- Сумка с личными вещами – в случае эвакуации необходимо иметь с собой запас всех вещей, которые могут вам понадобиться и которых должно хватить на несколько дней (например: лекарства, наличные деньги, палатка, смена одежды, спички, свечи, нож для различных целей, вещи, необходимые для маленьких детей, вещи, необходимые для людей с особыми потребностями и т.п.)

3 Подготовьте свою семью



Иногда в плавное течение нашей жизни врываются чрезвычайные события.

Чрезвычайные события обычно происходят внезапно, без всякого предварительного оповещения. Они требуют от нас быстрых действий, направленных на спасение нашей жизни. В час испытания люди обычно действуют так, как им подсказывает их разум и опыт. Нет смысла искать новые решения в ситуациях реальной опасности. В эти моменты человек действует автоматически, почти инстинктивно. Поэтому ясно, что время на размышления, обучение, подготовку у нас имеется в моменты спокойствия.

Случаются чрезвычайные ситуации, влияние которых распространяется на одного человека или на небольшую группу людей, - это дорожные аварии или пожар. Однако бывают чрезвычайные ситуации общего характера - они влияют на широкие слои населения. К таким ситуациям относятся землетрясения или война, во время которой существует также угроза тылу.

Мы не можем избежать чрезвычайных ситуаций, однако в наших силах сократить их воздействие на нас самих и на наших близких. Накопившийся в мире опыт доказывает, что люди, которые познакомились с характерными особенностями чрезвычайной ситуации и заранее позаботились о защите, сумели в большинстве случаев спасти как свою жизнь, так и жизнь людей, находящихся в их ближайшем окружении.

Во время чрезвычайного события, влияющего на широкие слои населения, силы безопасности и спасения не смогут быстро прибыть на место, чтобы удовлетворить наши потребности, поэтому от нас потребуются справиться собственными силами с такой ситуацией и ее последствиями.

Подготовка - это часть жизни. Семьи постоянно готовятся к различным событиям - поездкам за границу, рождению детей, резервистской службе. Необходимо готовиться и к чрезвычайным ситуациям.

При чрезвычайной ситуации семья должна действовать сплоченно. Семья способна эффективно справиться с такими ситуациями при помощи заблаговременной подготовки к ним, используя кооперацию и работу "в команде". Семье необходимо достичь высокого уровня ответственности всех ее членов друг за друга и координации действий. Каждый из членов семьи должен поддерживать других и одновременно с этим чувствовать их поддержку. Тем самым члены семьи заботятся о том, чтобы их близкие чувствовали себя уверенными и сильными.

Программа действий семьи в чрезвычайных ситуациях учитывает 3 периода - период спокойствия, период готовности к чрезвычайному событию и время, когда такое событие происходит.

Программа действий будет сопровождать вас как во время обычной жизни, так и при чрезвычайной ситуации.

Во время обычной жизни

Четыре шага по созданию семейной программы действий в чрезвычайной ситуации:

→ **1**

Шаг

Обсуждение того, какие чрезвычайные события могут произойти с вами
Подумайте, какие чрезвычайные события могут произойти в том месте, где вы находитесь.
Соберите соответствующую информацию.

→ **2**

Шаг

Проведите обсуждение с членами вашей семьи и составьте программу действий семьи в чрезвычайной ситуации
Проведите серию семейных обсуждений и спланируйте различные действия на случай чрезвычайной ситуации

→ **3**

Шаг

От планирования - к действиям

- Произведите действия, по поводу которых вы приняли решение (см. предыдущий пункт), - приобретите недостающие вам вещи, подготовьте защищенную зону и т.п.
- Обеспечьте для себя "инструменты", которые помогут вам справиться с эмоциональными проблемами и напряжением, возникающими во время чрезвычайных ситуаций (познакомьтесь с эмоциональными техниками, которые могут помочь вам при эмоциональном напряжении).

→ **4**

Шаг

Поупражняйтесь в осуществлении вашей программы поведения в чрезвычайной ситуации и позаботьтесь о регулярном внесении коррективов в нее.

Проводите время от времени семейные беседы, "пользуйтесь возможностью" - если вы слышали о чрезвычайной ситуации, имевшей место за пределами района вашего проживания, однако поняли, что подобное может случиться и с вами. Проведите короткую беседу на тему "Что бы мы делали, если бы это произошло здесь", упражняйтесь в этом время от времени и производите периодические проверки наличия предметов, необходимых в чрезвычайной ситуации.

3 Подготовьте свою семью



Подготовка семейной программы действий в чрезвычайной ситуации

Семья – это наиболее важный источник поддержки как для детей, так и для родителей. Поэтому важно, чтобы все члены вашей семьи принимали участие в подготовке и благодаря этому приобрели навыки поведения в чрезвычайных ситуациях.

Семейная беседа

- Семейную беседу следует проводить в двух направлениях – необходимо обсудить как практический аспект поведения, так и эмоциональное восприятие чрезвычайной ситуации. Практический аспект – приведение семьи в состояние повышенной готовности в результате понимания угрозы и ознакомления с необходимыми действиями. Эмоциональное восприятие – понимание эмоций, которые переживают члены семьи и укрепление взаимной поддержки.
- Характер беседы – в соответствии с составом семьи. Необходимо принять во внимание особые качества членов семьи – их возраст, умение говорить с маленькими детьми (ролевые игры – разыгрывание положения, короткая беседа, основанная в большой степени на инструктировании родителей) по сравнению с беседами с детьми более старшего возраста (основанная на диалоге между родителем и детьми и возможностью предоставить детям более аргументированное объяснение).
- Следует найти подходящее время для беседы, а не проводить беседу в перерыве между различными блюдами во время ужина и не во время просмотра телевизора. Не следует проводить беседу после ссоры или когда люди заняты и озабочены другим более срочным делом.

Дети задают вопросы о чрезвычайных ситуациях

Дети задают вопросы о чрезвычайных ситуациях, они даже не обходят стороной тему смерти, возможности оказаться среди пострадавших. Открытая беседа с ними о подлинных опасностях предпочтительнее ответов, которые ребенок придумывает для себя. Неконтролируемые фантазии ребенка могут быть более пугающими, чем реальность. Ответы родителей должны соответствовать возрасту ребенка, степени его развития и душевного состояния.

Трудно переоценить роль взрослых в сопровождении ребенка в этом процессе – они должны рассказывать детям о значении и интерпретации событий, происходящих в жизни и неясных для ребенка. С другой стороны роль взрослых заключается в защите ребенка, в принятии на себя ответственности за него и предупреждении возникновения у ребенка чувства вины в ситуациях, с которыми он не в состоянии справиться самостоятельно.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЯЗАННОСТЕЙ МЕЖДУ ЧЛЕНАМИ СЕМЬИ

Ответственный член семьи	Функция	
	Обезопасить предметы, которые могут быть опасными в чрезвычайной ситуации	В обычное время
	Подготовить сумку для чрезвычайной ситуации, обеспечить все необходимое для длительного пребывания в квартире	
	Отработка действий в момент пожара, землетрясения, эвакуации и ракетного обстрела	
	Проверка наличия и исправности противоголозов для всех членов семьи. Если противоголозов нет, следует получить их на распределительных пунктах.	
	Подготовить список телефонов на случай чрезвычайной ситуации	
	Решить, что делать с домашними животными в чрезвычайной ситуации	В момент готовности
	Проверить, есть ли у нас все предметы, необходимые для чрезвычайной ситуации	
	Неоднократно отрабатывать поведение в соответствии с ожидаемой чрезвычайной ситуацией	В чрезвычайной ситуации
	Включить радиоприемник / телевизор и слушать инструкции	
	Позвонить в службу безопасности и вызвать ее	
	Проверить, где находятся все члены семьи	
	При эвакуации взять сумку, подготовленную вами на случай чрезвычайной ситуации	
	Проверить, нуждаются ли соседи в помощи	В момент происшествия или после него позвонить бабушке и дедушке и другим родственникам и поинтересоваться, как они себя чувствуют.
	В момент происшествия или после него позвонить бабушке и дедушке и другим родственникам и поинтересоваться, как они себя чувствуют.	
	Отрабатывать семейную программу поведения в чрезвычайной ситуации	Воспитание культуры жизни

3 Подготовьте свою семью



НЕ ТЕРЯЕМ СВЯЗЬ ДРУГ С ДРУГОМ

Важно знать, как можно установить связь с членами семьи и с другими людьми, которые в чрезвычайной ситуации находятся вблизи от нас.

ВНЕСИТЕ В ТАБЛИЦУ НОМЕРА ТЕЛЕФОНОВ И ДЕРЖИТЕ ИХ НА ВИДНОМ МЕСТЕ В ДОМЕ

Имя	Номер домашнего / рабочего телефона	Номер сотового телефона
Папа		
Мама		
Брат / сестра		
Брат / сестра		
Бабушка / дедушка		
Бабушка / дедушка		
Сосед / друг		

СЛУЖБЫ, В КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ОБРАЩАТЬСЯ В РАЗЛИЧНЫХ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

Служба	Номер телефона	Интернет-сайт
Полиция Израиля	100	www.police.gov.il
Скорая помощь "Маген Давид Адом"	101	www.mdais.org
Пожарная служба	102	www.102.co.il
Командование тылом	1207	www.oref.org.il
Муниципальная аварийная служба	106/107/108	
Электрическая компания	103	www.isreal-electric.co.il

Другие события

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ОБСТРЕЛЕ ХИМИЧЕСКИМИ РАКЕТАМИ

В случае угрозы химической атаки Командование тылом сообщит населению соответствующие инструкции по герметизации комнаты, а также инструкции по пользованию защитными комплектами, включающими противогаз.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОБРАЩЕНИЮ С ОПАСНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ

Что собой представляют опасные вещества?

Опасное вещество – это вещество, которое может быть опасным для жизни или здоровья человека или нанести ущерб окружающей среде. Распространение опасного вещества может быть сопряжено с риском отравления, ожогов, пожаров и т.п. Ситуация с опасными веществами может возникнуть в результате различных причин – технические неполадки, авария, природные бедствия, военное нападение и др. Командование тылом отвечает за готовность к событиям военного характера (падение ракет).

Где находятся опасные вещества?

Большинство опасных веществ имеются на предприятиях химической промышленности, однако их можно найти и на предприятиях, принадлежащих к другим отраслям промышленности. Опасные вещества главным образом находятся в промышленных зонах, имеющих в разных частях страны. Доставка опасных веществ в эти зоны производится поездами и грузовиками.

КАК ГОТОВИТЬСЯ К СОБЫТИЮ С УЧАСТИЕМ ОПАСНЫХ ВЕЩЕСТВ?

Общим правилом является переход во внутреннюю комнату квартиры, имеющую минимальное количество проемов и дверей. После перехода в эту комнату все проемы необходимо закрыть. В исключительных случаях будет отдано распоряжение об эвакуации. В любом случае необходимо слушать инструкции, передаваемые по радио или телевидению, а также подчиняться распоряжениям чрезвычайных служб.





Другие события



КАК ПРАВИЛЬНО СЕБЯ ВЕСТИ ПРИ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИИ

В прошлом в нашем регионе происходили разрушительные землетрясения, и новое сильное землетрясение – лишь вопрос времени. Если мы будем готовы к землетрясению, мы спасем человеческие жизни.

ПОДГОТОВКА ДОМА И МЕСТА РАБОТЫ

- Надежно прикрепите к стенам шкафы, полки и кондиционеры. Не устанавливайте полки над кроватями.
- Подготовьте запас пищевых продуктов и воды на случай чрезвычайной ситуации, аптечку первой помощи, радиоприемник и осветительные приборы, работающие на батарейках. Рекомендуется сделать копии важных документов.
- Заранее установите в соответствии с вышеприведенными инструкциями надежное место внутри дома или на месте вашей работы, куда вы незамедлительно направитесь в момент землетрясения.
- Запомните, где находится главный выключатель электричества и газовый кран вашей квартиры.
- Подготовьте сумку для экстренной ситуации, которая должна находиться в автомобиле.

ПРЕБЫВАНИЕ В ЗДАНИИ:

Если в момент начала землетрясения вы находитесь внутри здания, быстро переместитесь в надежное место в соответствии со следующим порядком приоритетов:

1. Если есть возможность в считанные секунды покинуть здание, выйдите из здания на открытую местность (это главным образом относится к тем, кто находится в одноэтажном здании или на первом этаже здания).
2. Если нет возможности быстро покинуть здание, войдите в защищенную зону ("мамад"). Дверь, ведущую в защищенную зону, следует оставить открытой.
3. Если нет возможности быстро покинуть здание и в здании нет защищенной зоны, выйдите на лестничную клетку и, если можно, продолжайте спускаться к выходу из здания.
4. Только если у вас нет возможности выполнить все вышеуказанное, укройтесь под тяжелой мебелью или сядьте на пол у внутренней стены.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИНСТРУКЦИИ

1. Перед выходом из здания следует отключить главные выключатели газа и электричества.
2. По пути к месту, где вы будете укрываться от землетрясения, держитесь на безопасном расстоянии от внешних стен дома, окон и полок.
3. Во время землетрясения нельзя пользоваться лифтом, поскольку он может прекратить свое движение в тот момент, когда он находится между этажами.
4. Если вы сидите в инвалидном кресле, поставьте его на тормоз и защитите голову (после прибытия в защищенное место).

ЕСЛИ ВЫ НАХОДИТЕСЬ ВНЕ ЗДАНИЯ

Если землетрясение происходит в тот момент, когда вы находитесь вне здания, оставайтесь на открытой местности и удалитесь от зданий, мостов и столбов линий электропередачи.

ЕСЛИ ВЫ ОКАЗАЛИСЬ НА БЕРЕГУ МОРЯ

Если землетрясение происходит в момент, когда вы на берегу моря, немедленно удалитесь от берега из опасения цунами. Необходимо находиться на расстоянии не менее одного километра от берега. Если вы не можете покинуть побережье, зайдите в расположенное поблизости здание и поднимитесь не ниже 4-го этажа. Не возвращайтесь на берег в течение 12 часов после землетрясения. Сильный и внезапный отлив – признак приближающегося цунами.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПОСЛЕ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ

1. Выйдите из здания и старайтесь оставаться на открытой местности вдали от зданий и разорванных электрических проводов
2. Захватите с собой сумку с домашней аптечкой и другими необходимыми предметами.
3. Слушайте радио для получения информации и инструкций

ЛЮДИ, НАХОДЯЩИЕСЯ ПОД РАЗВАЛИНАМИ ЗДАНИЙ

Если поблизости имеются люди, оказавшиеся под развалинами зданий, попытайтесь помочь им выбраться оттуда. Пользуйтесь подручными средствами, такими как автомобильный домкрат или металлические шесты. Окажите им по мере возможности первую помощь.

ВТОРИЧНЫЕ ТОЛЧКИ

Будьте готовы к новым толчкам, которые могут произойти от нескольких минут до нескольких суток после основного землетрясения. В результате таких толчков могут разрушиться ослабленные здания. Входить в поврежденные здания можно только с целью спасения жизни людей.



Дополнительная информация:

www.oref.org.il

Центр информации 1207

Командование тылом 