

Пам'ятка для учнів

Особиста безпека

Пам'ятайте про тероризм

Це – дуже просте і, водночас, дуже складне питання. Навіть вересневі події 2001 року в США і жовтневі 2002 року в Москві не навчили нас елементарної уваги. Розповідають, що перед вибухом у Волгодонську (Росія) хтось із терористів зателефонував в одну з квартир будинку, що був обречений: мовляв, як вам спиться в пеклі? Звичайно, страшний факт. Але страшно й інше, хтось, кого розбудили серед ночі, лише нецензурно висловився і повісив слухавку. Він не надав значення такій події, тому що думка про можливість тероризму не закріпилась у нашій свідомості. Повірте, в Іспанії, Ізраїлі або Ірландії людина, яку розбудили серед ночі не полінилась би зателефонувати в поліцію, підняти тривогу, залишити свій дім. Береженого, як кажуть, Бог береже.

Пам'ятати про те, що ми живемо в епоху тероризму - це означає налаштувати себе, свою свідомість і поведінку у відповідне русло: сприйняття оточуючого середовища, відношення до того, що відбувається, і до поведінки в житті. Це означає, що необхідно знати напам'ять не тільки “01”, “02”, “03”, за цими телефонними номерами в Києві буває важко додзвонитись, але і телефони більш оперативної й ефективної Служби порятунку Міністерства з надзвичайних ситуацій (тел. 295-24-47, 290-94-42). Це означає, що необхідно заздалегідь знати, куди бігти і що робити у критичній ситуації. Це означає, що потрібно тримати документи і гроші, предмети першої необхідності в доступному місці, так щоб при необхідності не витратити багато часу на їх пошуки.

Досвід різних країн і народів показує: якщо люди пам'ятають про те, що в житті існує тероризм і терористи, їх поведінка ніби сама автоматично підлаштовується під потенційну загрозу. Тоді люди самі стають більш уважними, обережними, спостережливими. Мова в жодному разі не йде про паніку, про постійний страх, з яким жити неможливо. Але вже треба відвикати і від звичної для нас безалаберності, розхлябаності, неувважності навіть до очевидних фактів. На відміну від нашого улюбленого “авось”, потрібен більш високий рівень самодисципліни. Дисциплінуючи себе і навколишнє середовище, люди добиваються того, що терорист стає більш помітним на такому фоні, адже він завжди порушує ті чи інші норми

суспільного життя: чи злочинець несе в руках щось незвичне, велике і запаковане у щось невідповідне, чи кармани у нього занадто відтопирюються, чи він залазить під чужий автомобіль, що стоїть у вашому дворі і підозріло довго возиться там, чи веде себе неадекватно .

Терористи можуть встановити вибухові пристрої у самих непередбачених місцях: на дорогах, в будинках, на транспорті, у громадських місцях, автомобілях. На сьогоднішній день можуть використовуватися як промислові, так і саморобні вибухові пристрої, замасковані під будь-які предмети.

Заходи безпеки при загрозі проведення теракту:

- Будьте уважні та доброзичливі до оточуючих.
- Ні при яких умовах **НЕ ПРИПУСКАЙТЕСЬ ПАНІКИ!!!**
- Якщо є можливість, виїдьте на кілька днів на дачу, у село, до родичів в інше місто.

Зробіть безпечним власне житло:

- Приберіть пожежонебезпечні предмети — старі фарби, лак, бензин и т. ін.;
- Приберіть з вікон квіти (поставте їх на підлогу);
- Закрийте штори на вікнах — це захистить вас від пошкоджень уламками скла.
- Зберіть у сумку всі необхідні вам документи, речі, гроші на випадок термінової евакуації.
- По можливості не користуйтеся громадським транспортом.
- Не відвідуйте громадські місця.

Якщо вами виявлено вибухонебезпечний предмет:

- Побачивши вибухонебезпечний предмет (гранату, снаряд, бомбу и т. Ін.), не підходьте близько до нього, покличете людей та попросіть терміново повідомити про знахідку у міліцію. Не дозволяйте випадковим людям торкатися небезпечного предмету або намагатися знешкодити його .

- Здійснюючи поїздки у громадському транспорті (особливо у метро), звертайте увагу на залишені сумки, портфелі, згортки, іграшки та предмети, у яких можуть знаходитись саморобні вибухонебезпечні пристрої. Терміново повідомте про це водію, машиністу поїзду, будь-якому працівнику міліції. Не відкривайте їх, не чіпайте руками, попередьте людей про небезпеку.

- Заходячи у під'їзд, звертайте увагу на сторонніх людей и невідомі предмети. Як правило, вибуховий пристрій у будівлі закладають у підвалах, на перших поверхах, під сходами. Будьте уважні та обережні.

Якщо стався вибух!

- Пересувайтесь обережно, не чіпайте пошкоджені конструкції та оголений дріт.

- У пошкодженому приміщенні із-за небезпеки вибуху газу не можна користуватися відкритим вогнем.

- При задимленні захистіть органи дихання мокрим рушником.

- Дійте у відповідності з наказами посадових осіб.

Якщо вас завалило уламками стін:

Намагайтеся не панікувати, дихайте глибоко и рівно, приготуйтеся терпіти голод и спрагу. Голосом і стуком привертайте увагу людей. Якщо ви знаходитесь глибоко під поверхнею землі, пересувайте вліво вправо будь-який металевий предмет (кільце, ключі и т. ін.) для знаходження вас металодетектором.

Якщо простір поруч з вами відносно вільний, не запалюйте сірники, свічки, бережіть кисень. Якщо у вас є можливість, закріпіть стелю та чекайте на допомогу.

Як подолати страх?

Найкраще за все, для початку, не піддаватись йому. Причому, головне не піддаватись найбільшому страху. У перші хвилини страх, зазвичай, не настільки сильний, він не встигає швидко і повністю заволодіти людиною, протистояти йому допомагає інерція попереднього стану. А ось потім, часто вже після зникнення конкретної загрози, дуже важко від нього позбутись. Але

і з цим страхом можна справитись. Для цього потрібно, передусім, навчитись легко переключатися; не “застрягати” на ситуації, що минула, не “переживати” їх занадто довго, багаторазово повертаючись до одних і тих самих подій. І просто... не боятися. Особливо не слід хвилюватися через те, вірогідність чого не настільки вже й велика. Між іншим, дуже часто люди не вміють боятися того, чого слід уникати.

За американськими даними, третина опитуваних людей говорять, що бояться ходити вночі по вулиці в своєму районі, що злочинами, які викликають у них найбільшу небезпеку, є напади з застосуванням фізичної сили. У своїй основі загроза стати жертвою такого злочину є результатом страху перед незнайомою людиною, що, в свою чергу, посилює недовіру до людей і в цілому соціальну нестабільність. Справа не лише в тому, що люди більш за все бояться злочинів з насиллям - таких, які не часто можуть статись. Більшою загрозою являють собою інші випадки повсякденного життя такі, як автомобільні аварії або катастрофа на транспорті, нещасні випадки вдома або навіть неправильно надана медична допомога. Ми не боїмося, наприклад, уколу в поліклініці, а ось таким чином дуже просто можна заразитись на ВІЧ-інфекцію, захворіти СПІДом.

Отже, перше правило, яке зазвичай допомагає справитись зі страхом - вміння правильно оцінити реальність і масштаби загрози, а також можливість отримати допомогу. Ніколи не зажмурюйте від страху очей - навпаки, постарайтесь ширше їх відкрити й озирнутись навколо. Тут немає деталей, все може мати велике значення: чи один злочинець, що вирвав у вас сумочку; чи не видно випадкового перехожого, який вийде з-за рогу будинку і спроможний вам допомогти, чи не чути яких-небудь кроків на сходах і т.п. Усе це може злякати насильника або, у крайньому випадку, відволікти його увагу. Для вас - це можливість для того, щоб вирватись, підняти тривогу, отримати необхідну допомогу.

Але якщо ви не впорались з собою, піддалися страху і опинились на деякий час “засліпленим”, то постарайтесь швидше справитись із цим станом. Для цього корисно знати хоча б найпростіші психологічні техніки. Наприклад, існує такий найпростіший психологічний прийом: відчули страх - почніть повільно і глибоко дихати - глибокий вдих / повільний видих. І так хоча б разів десять. Навіть якщо сумочку вирвали і злочинець вже втік - це допоможе вам швидше прийти до тями і підняти тривогу. Якщо ж загроза, що виникла має інший характер і події розгортаються не настільки стрімко, то таке “заспокоєння” буде мати ще більший зміст. Таким чином, ви можете

ефективно використати час, щоб повністю адаптуватися до ситуації, що виникла і включити у роботу свідомість. А там вже розум придумав сам, що йому робити далі.

Ще один прийом розрахований на більш складну ситуацію. Припустимо, що ви під завалом в результаті вибуху. Навколо уламки бетону, а між ними маленька ніша, і ви в ній. Становище складне, передусім своєю невизначеністю і нестійкістю. Піддалися паніці, почнете “смикатись” в різні сторони - почнуть рухатись навколо вас бетонні плити, і ваше становище стане вже нестерпним. Отже, потрібно передусім заспокоїти себе так, щоб не здійснювати зайвих рухів. Для цього дуже корисним буде просто поговорити самому з собою, при цьому назвати себе декілька разів по імені. Розмова з собою корисна тим, що вона переводить у зовнішній світ внутрішній стан, часто закутані переживання - вона їх ніби розплутує, вибудовуючи в ланцюжок причинно-наслідкові зв'язки, пояснює те, що відбулося і в якому становищі ви є. Така бесіда з самим собою заспокоює, нормалізує серцевий ритм, інші вегетативні прояви. Називаючи себе по імені, ви звертаєтесь до пам'яті дитинства - адже саме в дитинстві ми в максимальній мірі захищені, знаходимось у безпеці, і саме в дитинстві нас називають по імені.

Страх можна витіснити страхом. Наведемо приклад з іншої сфери, що свідчить про можливість такого ефективного витіснення.

“Колишній військовий розвідник А., що відрізнявся, на думку його колег, абсолютною відсутністю страху, згадував, що після першого перебування серед ворогів (в ролі одного з них) він став боятися, що коли-небудь може бути викритим: “Один раз, коли я готувався до наступного проникнення на ворожу територію, почуття тривоги було особливо сильним. Тоді я навмисно став посилювати його, впевнюючи себе, що я коли-небудь обов'язково буду викритим і помру. Виникло почуття страху, воно було таким сильним, що я ніби пережив у думках почуття власної смерті. Після цього я вже не відчував страху. Два рази, коли я був на межі провалу, моя непохитність бентежила моїх противників і давала мені час уникнути небезпеки. ”

Техніки такого роду досить складні і не приносять великого задоволення, але часто вони є досить ефективними.

Послабимо агресію

Агресія є “найгарячіша форма поведінки”. Вона вміщує в собі надзвичайно потужний емоційний заряд. Самі вирази “ виведення з себе”, “нестриманий”, “доведений до білого каління” підкреслюють це. Отже, головною задачею є понизити це емоційне напруження, послабити його.

Звісно, агресія буває різноманітною. “Холодне” насилля терориста важко назвати агресією- це, скоріше за все, просто напад. Про емоційну агресію говорять у випадках відповідних емоцій- наприклад, про агресії людини, яка до цього була дуже налякана, але горить жагою помсти до кривдника. Звичайно, заздалегідь розраховану і давно сформовану агресію терориста звичайним людям в звичайних ситуаціях послабити важко. Але іноді це можливо та, безумовно, корисно.

Іноді буває достатньо сильно здивувати нападника. Відомий прийом- вчасно задати найбезглуздіше і неочікуване запитання, наприклад : “ А що це у вас з вухом?” Зазвичай людина у відповідь хапається за вухо або перепитує: “Що ви маєте на увазі? “. Тему можна продовжити: “ Я лікар і точно знаю – так починається рак шкіри” . Як правило, у відповідь виникає збентеження, яке можна використати: спробувати втекти, вдарити нападника, вибити його з рівноваги- цього буває достатньо для того щоб зменшити агресію. Відомо, що багато жінок змогли уникнути сексуального насилля, буквально приголомшивши насильника реплікою:” У мене сифіліс”.

Непоганий прийом - різке демонстративне підкорення. Як правило, агресивна людина налаштована на ваш опір, який йому прийдеється переборювати. Якщо ви ведете себе протилежним, не запрограмованим насильником чином, він може розгубитись. Цим можна скористатись.

Експериментально встановлено: часто однієї лише присутності людини, що демонструє модель неагресивної поведінки, буває досить щоб нейтралізувати агресію, яка походить від інших або провокується ними. Аналогічна дія зазвичай робить можливою загрозу помсти, негайної або затриманої, тим нижча вірогідність нашої агресивної поведінки. І навпаки: чим вища ймовірність помсти, тим менш агресивним стає кривдник.

Наостанок, важливим є вміння послабити особисту агресію. Вона рідко буває корисною. Скоріше навпаки: агресія народжує агресію, і невідомо, чим закінчиться ваша зустріч з такою ж агресивною людиною. Корисніше буде зберігати здоровий глузд, не піддаватися емоціям і тим самим перехитрити ворога.

Хоча, безумовно, іноді корисним буває імітувати дуже агресивний стан (типу “я вас всіх зараз розірву”). Це те, що в кримінальному світі називається “брати на понт”, й інколи дає ефективний результат.

Зниженню рівня агресії допомагає загальне зниження рівня збудження людини. Іноді радять: попий водички, не напружуйся, розслабся. Вважають, що агресію понижують чи стримують три головні фактори: атрибуція, пом’ягшення обставин, з’ясування причини.

Атрибуція- це ваше сприйняття причин, пояснення собі того, що відбувається. Вас дратує, коли важлива телефонна розмова раптово закінчується. Але має значення, чому так сталося: чи кинув співрозмовник слухавку, чи просто трапилась неполадка на лінії. Якщо ви припустите перше, то ваша зустрічна агресія буде виправданою і, природньо, посиляться. А якщо друге, то рівень агресивності відразу знизиться. У житті часто бувають ситуації, які можна сприймати по- різному. Чи дійсно продавець у магазині хотів вас образити, чи він просто незграбно висловився. Невже інший водій свідомо підрізав вам шлях на повороті, чи він просто не помітив вас. У таких випадках ми намагаємось визначити, чому інші ведуть себе таким чином, а не інакше. Висновки, до яких ми приходимо, дуже впливають на схильність агресивно діяти.

Пом’якшуючі обставини- це ті пояснення, які ви самі можете знайти в діях іншої людини або ж те, що вона може привести в своє виправдання. Експериментально встановлено, що попереднє пояснення і пояснення постфактум сприяє зниженню рівня агресії. Якщо заздалегідь ми дізнаємось, що людина знаходиться в стані гніву, то це приглушить бажання агресивно відповісти на його образливі слова на вашу адресу. Але для цього, звісно, ви самі не повинні піддаватись емоціям, інакше це понизить вашу здатність до переробки складної інформації про інших людей. Не просто так кажуть: коли в двері стукають емоції, розум стрибає з вікон. Не будьте імпульсивні- знайдіть і оцініть належним чином пом’якшуючі обставини.

Вибачення і виправдання, “відшкодування збитків”. Відомо: якщо вибачення, що вам висловлюють, відверті, а докази, що приводяться, запевняють вас, і до того ж вам готові відшкодувати нанесену втрату, то ви можете швидко “відтанути”. Тоді ваш гнів зникне. Якщо вибачення здаються не відвертими, а виправдання фальшивими, це може навіть посилити гнів. Але багато залежить від вас: як ви сприйняли ці вибачення і пояснення. Якщо вам захочеться вгамувати агресію, вони вас задовольнять, якщо ні- навряд чи щось допоможе. Відомі побутові приклади, коли на вимогу : “Дай підкурити”

(звичайний початок для побутової агресії з боку вуличних хуліганів, яким потрібні емоційно розігрітість вашою прогнозуючою відмовою), людина починала відверто приносити вибачення і пояснення, чому він не може цього зробити (вчора кинув курити, забув купити). Приголомшені такою поведінкою, агресори зазвичай відразу розгублювались, відчували зніяковіння, вагались або навіть відмовлялись від своїх намірів. Перевірте на собі, чи зможете ви задовольнитись вибаченнями і виправданнями в тій чи іншій ситуації. Якщо так , то спробуйте використати цей прийом- нашкодити він , у крайньому випадку, не може.

Гарним засобом попередження агресії зазвичай є демонстрація співпереживання (емпатія), вдалий жарт, демонстрація особистої проблеми. Відомо: людина нездатна здійснювати дві несумісні реакції в один і той самий час. Неможливо одночасно знаходитись у стані захоплення і депресії. Отже, можна понизити гнів і агресію, викликаючи почуття, які не взаємодіють з ними. Передусім -це гумор, демонстративне співпереживання (розподіл проблем) . Іноді вдавалося понизити агресію терористів, демонструючи готовність зрозуміти і розділити його проблеми. Відомо, що стокгольмський синдром пов'язаний не тільки з виникненням прив'язаності жертви до терориста, але і навпаки, з виникненням прив'язаності терориста до жертви. Таке зближення якраз і відбувається за рахунок зняття агресії через демонстрацію розуміння причини, що примушує людину до агресії.

Американський досвід масового безладу і боротьби з ним, дозволив виробити цілий ряд різноманітних мір, що знижують вірогідність відносно масової агресії, яка може створити ситуацію хаосу і безладу. Передусім це рекомендації владним структурам, але в цілому ряді випадків ці рекомендації можна використати і звичайним людям.

Поштові скриньки:

Окрема тема- це наші поштові скриньки і те , що в них тепер потрапляє.

Історія розповсюдження бацил сибірської язви в США восени 2001 року всіх навчила: біологічний тероризм - це страшна міна уповільненої дії. Біотерор завжди приходить тихо і непомітно, в акуратному поштовому конверті, через звичайну поштову скриньку. Хочете уникнути цього? Передусім, контролюйте свою поштову скриньку . Не дозволяйте використовувати її в якості ящика для сміття чи складу для зберігання наркотиків наркоманам, що живуть поруч. Звертайте увагу на все незвичайне, що може в ньому з'явитись. І, звичайно, обережно відчиняйте його, не смикайте занадто

сильно, а то буває і так, що діти сусідів прив'язали за ниточку звичайний капсуль, а поруч з ним – відкриту коробку сірників. Страшного нічого не станеться, але руки поранити досить реально.

Тепер - найголовніше. Не поспішайте відкривати конверт із незнайомою зворотною адресою, з невідомим вам відправником. Останнім часом у нас є популярною так звана адресна розсилка рекламної продукції - поштова реклама різноманітних фірм, різноманітних товарів і послуг. Інформаційні бази даних з прізвищами, адресою і навіть телефонами стали загальнодоступними - ось і звертаються до нас комерційні фірми за ім'ям та по батькові. Кажуть, підвищення попиту виправдовує затрати на таку рекламу. Вважають, що дуже швидко вона зменшиться: обережні люди вже перестали відкривати незнайомі конверти такого роду. І правильно роблять. Ми, звичайно, не в Америці живемо, але якщо якийсь терорист захоче вчинити масовий терористичний акт у великому місті, то легше всього йому буде замаскувати свої конверти з бацилами сибірської язви, чуми чи оспи під банальну і всім звичну поштову рекламу. Народ у нас, на жаль, все ще занадто довірливий. А біла смерть, як вже назвали біотероризм, приходить непоміченим.

При перебуванні у місцях масових скупчень людей:

В умовах перебуванні у місцях масових скупчень людей необхідно дотримуватись основних правил поведінки, які забезпечать вашу особисту безпеку, допоможуть зберегти здоров'я, психічний стан та життя.

Заходи безпеки в метро, підземних переходах тощо:

Під час проведення масових заходів найбільш вірогідними є нещасні випадки та травми пов'язані з штовханням сотень або тисяч людей, сконцентрованих в вузьких проходах до ескалатору, на платформах метрополітену, у підземних переходах тощо.

«Скупченість» людей та стан «відійти нікуди» - головна визначальна риса небезпеки в метро.

Якщо людина переміщується в середині масового скупчення людей, він втрачає свободу маневру і відчуває на собі ефект «воронки», коли багато людей проштовхується в один вузький отвір.

В умовах панічної давки, через неправильно вибране місце, можна бути витягнутим на ескалатор і тоді залишитись не тільки із синцями, а й з травмами.

При штовханні, при знаходженні у натовпі, велику загрозу життю становлять колони, скляні вітрини, краї платформ, (можливість падіння на колії, які знаходяться під високою напругою).

Перебуваючи у кіно, театрі звертайте увагу не тільки на екран, або сцену, але і на своїх сусідів, на те, чи немає чого-небудь зайвого, підозрілого під вашим кріслом. Особливо насторожіться, якщо хтось з тих, хто сидить поруч, раптово полишає зал. Погляньте, хоча б мигцем, чи не «забув» він чого-небудь, йдучи. Зверніть увагу персоналу на дивну поведінку таких сусідів. І не бійтеся здійснити помилкову тривогу, не бійтеся виявитися смішним. Краще хай буде тисяча помилкових сигналів, ніж один «прогавлений» терористичний акт.

Ніколи не піддавайтеся спокусам. Не піднімайте залишену кимось, нібито випадково, красиву авторучку, запальничку, пачку цигарок. Не підбирайте нічого привабливого – особливо в яскравій упаковці.

Повірте старій англійській приказці – безкоштовний сир буває тільки у мишоловці. Звичка жити на халяву глибоко помилкова. Пам'ятайте: інші люди не дурніше за нас з вами. від них страждають і дорослі.

ПАМ'ЯТАЙТЕ!

Не знаходьтесь близько до стін, колон, скляних вітрин, країв платформ.

Колії у метро знаходяться під високою напругою, що у разі падіння на них призводить до миттєвої смерті людини.

Не користуйтеся метро, підземними переходами, якщо ви бачите велику скупченість людей у цих місцях.

Те, що нам здається «забутим» або «втраченим» дуже часто виявляється просто спеціально для вас підкинутим. У світі давно відомі численні випадки мінування таких предметів терористами. Більш того, саме вони часто спеціально начиняються вибухівкою. Такі міні-пастки розраховані, перш за все, на нетямущих дітей.

Як врятуватись у місцях масового скупчення людей

Головні чинники небезпеки – це обмежений простір та скупченість неорганізованих людей.

Детонатором, який перетворює мирних людей у агресивних є паніка, яку викликає стихійне лихо, масове невдоволення тощо.

Закон, який панує у цей момент - «підлеглість кожного всім».

Що треба робити?

- Не піддаватися емоційним проявам оточуючих осіб (заклики, істеричні прояви тощо);
- Намагайтеся не перейматися масовим психозом;
- Якщо «заводитеся» , треба озирнутись навкруги, головне - не втратити здоровий глузд;
- Контролюйте обстановку та стан людей, які знаходяться поруч з вами;
- Шукайте людей, які не піддалися паніці, і мають здоровий глузд. Намагайтеся наблизитись до них.

Дії при давці у великій юрбі людей:

Приборкайте свій страх!!!

Якщо Ви потрапили у лаву «воронки» великого скупчення людей, позбавтесь від усіх ріжучих та колючих предметів, виступаючих із кишень.

Необхідно зняти окуляри, зняти з шиї косинки, намиста, міцні срібні та золоті ланцюжки, заплічні сумки.

Не вступаєте у конфліктні стосунки з людьми.

Намітьте можливий шлях вашого виходу з великого скупчення людей і притримуйтеся його;

При виникненні стрілянини не проявляйте непотрібної цікавості та по можливості залиште небезпечне місце.

Якщо ви опинились у зоні вогню, то слід негайно лягти на землю, закривши голову руками. Доки ведеться вогонь не робіть спроб піднятися або перебігти у інше місце.

При появі військової техніки (бронетранспортерів, танків тощо) не підходьте до них, пам'ятайте що у їх водіїв обмежене поле зору.

При спілкуванні з озброєними людьми (представниками правоохоронних органів, військових формувань, загонів самооборони тощо) не провокуйте конфліктні ситуації, виконуйте їх розпорядження.

Будьте людьми!!!

Перебування на вулиці у холодний період

Перебування на вулиці в холодний період може призвести до переохолодження організму і виникнення різних захворювань.

Якщо Ви опинились на вулиці в холодний період під час проведення будь-яких масових заходів необхідно пам'ятати про теплий одяг та тепле і сухе взуття, про постійний рух на місці та необхідність постійного пересування для розігріву.

Щоб уникнути переохолодження та обмороження, а також небажаних наслідків вживайте гарячі напої (солодкий чай, теплу підсолоджену воду тощо).

Звертайте увагу на своє оточення для надання своєчасної допомоги людям.

Відмороження - це пошкодження тканин організму внаслідок дії на них низьких температур. Слід пам'ятати, що відмороження можливе навіть за температури вище 0 градусів за Цельсієм, особливо при періодичних відлигах. До відмороження призводить мокре та тісне взуття, тривале перебування в нерухомому стані, на холоді та в снігу, або під холодним дощем. Найчастіше відморожуються нижні кінцівки.

При легкому ступіні відмороження відмічається набряклість та синюшність. Не слід використовувати гарячу ванну або гарячі компреси, тіло повинно зігрітися при кімнатній температурі при розігріві лише долонями;

При середньому ступіні відмороження відмічається хворобливість шкіри;

При тяжкому ступіні відмороження відмічається утворення пухирів (заживлення без наслідків);

При надзвичайно тяжкому ступіні відмороження відмічається змертвіння м'яких частин тіла і ,навіть, кісток.

Надаючи першу допомогу, потерпілого треба захистити від холоду, дати гарячий чай (каву), мокрий одяг та мокре взуття замінити на сухе. Якщо не настали зміни в тканинах (пухирі, змертвіння), то відморожені місця протирають спиртом або одеколоном й обережно розтирають ватним тампоном до почервоніння шкіри. Якщо ж зміни є, то пошкоджені місця протирають спиртом і накладають стерильну пов'язку.

Не рекомендується пошкоджені місця розтирати снігом, бо це може погіршити стан потерпілого.

При перших ознаках відмороження та погіршення стану необхідно негайно звернутись до лікарів.

Як ви ходите по вулицям?

На жаль, більшість з нас ходить приблизно однаково – в основному, дивлячись собі під ноги. Дивитися ж треба на всі боки, причому уважно. Так можна побачити і потенційного терориста, і підозрілий предмет, і просто небезпечну компанію вуличної шпани у підворотті. Звичайно, в нашому кліматі, з довгою зимою, це не просто. Під ноги доводиться дивитися, щоб не поскоковзнутися при ожеледі. Значить, треба спробувати робити так: оглянули околиці, потім — під ноги; потім — знову по сторонах і т.д. Це називається «скануванням місцевості».

На вулиці практично все має значення. Добре відомо, що вибух припаркованого в людному місці або біля житлових будинків автомобіля — один з улюблених прийомів терористів. Звертайте найпильнішу увагу на такі кинуті машини. Якщо помітили біля свого будинку незнайомий автотранспорт, що припаркований протягом декількох днів, - спробуйте з'ясувати у сусідів, кому він належить, чому саме тут покинутий. Або хоча б не полінуйтеся подзвонити своєму дільничному інспектору, в крайньому випадку зверніться до ЖЕК — вони вживуть необхідних заходів.

Остерігайтеся на вулиці не тільки сп'янілих, але і гулящих підлітків — і вони можуть бути небезпечними. Входи до підвалів, на горища повинні бути завжди і надійно закриті. Східцеві майданчики не повинні ставати притулком для бомжів і наркоманів. Домофони повинні працювати, а не пропускати усіх без винятку до вашого під'їзду. Нарешті, перед входом до під'їзду повинне горіти світло, як і на східцевих майданчиках.

Пам'ятайте: як правило, терористи – чужаки, прийшли люди, сторонні у вашому місті. Свої рідко стануть висаджувати у повітря будинки, у яких, можливо, живуть їх власні родичі. Чужа ж людина завжди помітна. Вона не знає, де знаходяться усім відомі місця, розпитує дорогу, іноді цікавиться тим, що для нормальної людини давно відоме і звичне. Ви, наприклад, знаєте, де знаходиться найближче відділення міліції? Або знаєте, або вам і знати цього не треба. А ось терористу це украй необхідне знати, для того щоб унебезпечити себе від оперативних співробітників.

Отже придивіться уважніше до людини, яка цікавиться, де ж тут міліція. Запитайте, навіщо це йому знадобилося. І подивіться, як він реагуватиме. Якщо щось покажеться вам підозрілим, дивним або просто незрозумілим, знайдіть спосіб сповістити про це співробітників міліції (дільничого або «02»). Спробуйте добре запам'ятати зовнішні прикмети людини, що викликала у вас підозру, щоб детально описати його співробітникам міліції. Не намагайтеся організовувати стеження за підозрілою людиною, це повинні робити фахівці. Не робіть самостійних спроб затримати підозрілу людину, як би добре Ви б не були фізично підготовлені.

Дещо про сміття

Як вже мовилося, особливу увагу треба приділяти власному двору, дитячому майданчику: це теж улюблені місця терористів. Часто вибухові пристрої можуть маскуватися під які-небудь предмети, нібито кинуті біля місць для збору сміття .

Остерігайтеся баків для сміття. Саме в них, як свідчить, багата на терористичні акти близькосхідна статистика, частіше за все кладе терорист свій пекельний пристрій. Тому свого часу влада Ізраїлю не пошкодувала грошей і зробила усі сміттєві баки у містах... прозорими. І дуже багато терористичних актів стали неможливими, що називається, у зародку: будь-хто, хто підходив до такого симпатичного баку, щоб кинути недопалену цигарку або сунути папірець від морозива, відразу помічав у ній щось незвичне. Далі – звернення до найближчого поліцейського призводило до швидкого прибуття фахівців і, нарешті, швидкого розмінування.

Про “внутрішнє вживання”

Це — розмова про те, що ми вживаємо, тобто п'ємо та їмо. Тут є зовсім очевидні моменти: не треба купувати несвіжі продукти. Але на практиці відомі і набагато більш витончені речі. Кілька років тому в США була розкрита група терористів, які уміло розкривали популярні лікі і підміняли їх

цілющий вміст капсулами з отрутою. Потім цей «товар» йшов у продаж через звичайні аптеки. Після декількох дивних смертей даний терористичний акт був розкритий, а подальше розповсюдження таких «ліків» припинено.

Свого часу в Афганістані терористи застосовували проти радянських військ і не таке. Оцініть: терористи використовували проти нас навіть отруєну горілку. Відрізнити її можна було за маленькими дірочками на пробці: саме через неї шприцом уприскувалася отруйна речовина. Також за допомогою медичної голки отрута уприсувалася у фрукти, у кавуни і дині. І це було ще більш ефективним, оскільки тут «знайти дірочку» при покупці набагато складніше. Відповідно, і жертв було більше. В архівах поліції США і європейських країн можна знайти безліч свідочств різних загроз бактеріологічного зараження упаковок дитячого харчування.

Що можна порадити?

Стежте ретельніше за всім, що використовується для внутрішнього вживання. Купуйте їжу і напої в тих місцях і торгових пунктах, де перевіряють якість товарів, що продаються: бажано у супермаркетах, а не з рук.

Правила поведінки з незнайомими людьми:

Однією з найбільш серйозних небезпек, що постійно підстерігає дітей і підлітків, особливо в міських умовах, може стати зустріч із небезпечними незнайомцями - людьми схильними до злочинних дій, психічно невірноваженими, а також тими, хто перебуває в наркотичному чи алкогольному сп'янінні. Серед них можуть бути гвалтівники, грабіжники, хулігани, убивці, маніяки та ін. Для того, щоб уникнути такої небажаної зустрічі, а якщо вона все ж таки відбулася, то зберегти своє життя й здоров'я необхідно знати й завжди дотримуватися простих й у той же час досить ефективних правил поведінки:

- Пам'ятайте, що небажана зустріч із небезпечним незнайомцем найбільш ймовірна влітку, в період з 21.00 до 1.00, узимку з 19.00 до 24.00. Місцем цієї зустрічі може бути пустельна вулиця, парк або сквер, запущений двір, гаражі, лісопосадки, привокзальні райони, під'їзд житлового будинку, ліфт тощо.
- Не вступайте у розмови з незнайомими людьми на вулиці, в міському транспорті, інших місцях, а у випадку коли поблизу немає інших людей не відповідати навіть на запитання незнайомців і при цьому не боятися виказати погане виховання.

- Якщо незнайомці проявляють наполегливість в установлюванні контакту з вами необхідно терміново тікати від них. А якщо вони вас переслідують, необхідно голосно кричати й звати на допомогу.
- У випадку застосування незнайомцем фізичної сили, активно пручайтесь й голосно кричіть, “Рятуйте!”
- Не приймайте подарунків й особливо любих видів частувань від незнайомців: цукерок та інших кондитерських виробів, жувальних гумок, соків та інших солодких напоїв, у яких можуть знаходитися отрута та психотропні речовини.
- Ніколи не заходьте одні у під’їзди будинків, ліфти й інші замкнуті приміщення разом з незнайомими людьми.
- Не піднімайтесь наодинці темними сходами, і ні в якому разі не заходьте в чужі квартири. У разі нападу кличте на допомогу. Кричить голосно “Пожежа”, тому що на цей заклик мешканці будинків більш активно реагують, і активно захищайтесь! Для цього застосовуйте всі види опору: свої зуби, нігті, шпильки, гребінці та інші предмети що є під рукою.
- Не сідайте в машину, якщо в ній перебувають незнайомі люди.
- Ніколи поодинці, без друзів або батьків, не надавайте допомогу незнайомим людям у перенесенні речей, особливо до них додому або до їхньої машини.
- У ситуації, коли фізично сильніші за вас незнайомі люди вимагають у вас гроші або речі - віддайте їм те, що вони хочуть, при цьому постарайтесь їх запам’ятати й відразу ж повідомите про те, що трапилося міліцію, за телефоном 02 або безпосередньо першому співробітникові міліції, якого ви зустрінете.
- Пам’ятайте, що головне в подібній ситуації - зберегти своє життя й здоров’я.
- Перш ніж прийняти від друзів або знайомих запрошення відсвяткувати день народження або інші свята обов’язково поцікавтеся хто ще запрошений, де точно буде відбуватися святкування й обов’язково про це повідомте своїм батькам.
- Ніколи не приймайте пропозиції від незнайомих людей сходити в кіно , кафе, бар або покататися на машині.

- Не приймайте від незнайомих людей пропозицій знятися в рекламному ролику, надати допомогу в устрої на роботу або навчання. Про всі подібні пропозиції обов'язково розповідайте своїм батькам.
- Не розповідайте незнайомим людям де живете, хто ваші батьки, як ваше прізвище.
- Про всі дивні зустрічі, подарунки і пропозиції незнайомих людей обов'язково й негайно повідомляйте своїм батькам або вчителям.
- Пам'ятайте, що говорити ласкаві слова, обіймати, цілувати, дарувати подарунки й пригощати насолодами можуть тільки дуже близькі люди.

ПАМ'ЯТАЙТЕ!

Правильні та грамотні дії допоможуть зберегти ваше життя та здоров'я