

УДК 355.58 (470-25)(035)
ББК 68.9 (2-2Москва) я22
К16

К16 Как действовать в чрезвычайной ситуации: Справ. пособие /
Глав. упр. МЧС России по г. Москве, Упр. гражд. защиты Москвы. –
М.: Галерея, 2005. – 32 с.

ISBN 5-8137-0153-2

УДК 355.58 (470-25)(035)
ББК 68.9 (2-2Москва) я22

Подписано в печать 15.09.05. Формат 16х90/16.
Бумага мелованная. Печать офсетная.
Усл. печ. лист. 2.2. Тираж 400 000 экз.
Заказ № 785

ISBN 5-8137-0153-2

© Глав. упр. МЧС России по г. Москве,
Упр. гражд. защиты Москвы, 2005
© Галерея, оформление, 2005

Содержание

Общие правила поведения в условиях ЧС

- Оповещение при угрозе или возникновении чрезвычайной ситуации 5

Техногенные чрезвычайные ситуации

- Химическая авария 6
- Радиационная авария или радиоактивное загрязнение местности 8
- Ртутное отравление 9
- Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения 10
- Аварии на автомобильном транспорте 11
- Аварии на железнодорожном транспорте 13
- Аварии с утечкой газа 15
- Аварии на воздушном транспорте 16
- План Ваших действий при угрозе или возникновении чрезвычайных ситуаций 17
- Аварии на водном транспорте 21
- Внезапное обрушение здания 22
- Пожар 24

Природные чрезвычайные ситуации

- Ураган, буря 29
- Переохлаждение 31
- Обморожение 32
- Гололед 33

Социальные чрезвычайные ситуации

- Терроризм 33

Общие правила поведения в условиях ЧС

Это нужно помнить!

1	Не паникуйте и не поддавайтесь панике. Призывайте окружающих к спокойствию	Паника в любой чрезвычайной ситуации вызывает неосознанные действия, приводящие к тяжелым последствиям, затрудняет действия спасателей, пожарных, медработников и других специалистов
2	По возможности немедленно звоните по телефону «01» (телефон спасателей и пожарных)	При своем сообщении сохраняйте спокойствие, выдержку. Старайтесь говорить коротко и понятно. В сообщении необходимо сказать: <ul style="list-style-type: none">• что случилось• место, где это произошло (адрес, ориентиры)• если Вы оказались очевидцем и Вам ничего не угрожает, постарайтесь оставаться на месте до приезда спасателей, пожарных, сотрудников милиции
3	Если Вы пострадали или получили травмы или Вы оказались вблизи пострадавшего, окажите первую медицинскую помощь	Своевременное оказание первой медицинской помощи позволит предотвратить или снизить тяжелые последствия
4	Включите радио, телевизор, прослушайте информацию, передаваемую через уличные громкоговорители и громкоговорящие устройства	В речевом сообщении до Вас доведут, что произошло и основные рекомендации и правила поведения
5	Выполняйте рекомендации специалистов (спасателей и пожарных, сотрудников милиции, медицинских работников)	Это поможет своевременно оказать помощь пострадавшим, снизить или предотвратить последствия (воздействие опасных факторов)
6	Не создавайте условий, препятствующих и затрудняющих действия спасателей, пожарных, медицинских работников, сотрудников милиции, сотрудников общественного транспорта	<ul style="list-style-type: none">• Пропустите автотранспорт, движущийся со специальными сигналами и специальной раскраской• Не заходите за ограждение, обозначающее опасную зону

Оповещение при угрозе или возникновении чрезвычайной ситуации

Это нужно знать!

В городе создана и находится в постоянной готовности централизованная система оповещения населения, управление которой осуществляется специалистами Главного управления МЧС России по г. Москве, Управления гражданской защиты Москвы.

Помните!

Сирены и прерывистые гудки предприятий или транспортных средств означают сигнал «Внимание всем!». Услышав его, немедленно включите громкоговоритель, радио или телевизор, прослушайте информационное сообщение о чрезвычайной ситуации, о правилах поведения и Ваших действиях.

Информация о случившемся будет многократно повторяться и по мере развития событий уточняться. Население, проживающее вблизи потенциально опасных предприятий, будет оповещаться дежурным персоналом предприятий по локальным сетям оповещения этих предприятий.

Оповещение жителей города Москвы будет осуществляться

по радио:

«Маяк» – 1,134 МГц
«Русское радио» – 72,8 МГц
«Радио России» – 68,48 МГц

по телевидению:

3 канал – «ТВЦ»

Техногенные чрезвычайные ситуации

Химическая авария

Под химической аварией понимается нарушение технологических процессов на производстве, повреждение трубопроводов, емкостей, хранилищ, транспортных средств при осуществлении перевозок и т. п., приводящие к выбросу аварийно опасных химических веществ (АОХВ) в атмосферу в количествах, представляющих опасность массового поражения людей и животных.

Это нужно знать!

- Какой химически опасный объект расположен в районе Вашего проживания
- Какие опасные химические вещества он использует
- Какие способы защиты наиболее эффективны

Поражающие факторы

При аварии на химически опасном объекте могут действовать несколько поражающих факторов (пожары, взрывы, химическое заражение местности и воздуха и др.), а за пределами объекта – заражение окружающей среды.

Наиболее вероятны отравления хлором, аммиаком и их производными соединениями.

- **Хлор** – газ желто-зеленого цвета с резким раздражающим запахом, тяжелее воздуха в 2,5 раза. Облако хлора, перемещаясь по направлению ветра, прижимается к земле, скапливается в низинах, подвалах, туннелях.
- **Аммиак** – бесцветный газ с запахом нашатырного спирта, легче воздуха, хорошо растворяется в воде. При соприкосновении жидкого аммиака и его растворов с кожей возникает обморожение, возможен ожог с пузырями.

Признаки отравления хлором:

наблюдается резкая боль в груди, резь в глазах, слезотечение, одышка, сухой кашель, рвота, нарушение координации движений и появление пузырей на коже.

Признаки отравления аммиаком:

учащение сердцебиения и пульса, возбуждение, возможны судороги, удушье, резь в глазах, слезотечение, насморк, кашель, покраснение и зуд кожи. В определенных условиях при отравлении возможен смертельный исход.

Это нужно помнить!

При опасности отравления АОХВ необходимо:

- быстро выйти из района заражения; укрыться в защищенном сооружении (аммиак);
- подняться на верхние этажи зданий (хлор);
- герметизировать помещения;
- использовать противогазы всех типов, при их отсутствии – ватно-марлевые повязки, смоченные водой или лучше 2–5% растворами питьевой соды (хлор), уксусной или лимонной кислоты (аммиак);
- при опасности отравления на улице необходимо быстро выйти из района заражения, используя смоченные водой материалы, а при возможности – укрыться в защитных сооружениях;
- если Вы находитесь дома, то нужно плотно закрыть окна и двери, выключить нагревательные приборы, газ;
- кусками материи, смоченными содовым раствором, провести герметизацию окон и дверей, отойти и ждать сообщений о дальнейших действиях;
- если сообщение об аварии застало Вас в общественном месте (театре, магазине, на стадионе и т. д.), то необходимо выслушать указание администрации о порядке поведения. Если таких указаний не последовало – смочить водой любой материал (платок, шарф и т. д.), защитить органы дыхания, выйти на улицу, определить направление ветра и идти перпендикулярно направлению ветра.

Это нужно уметь!

Оказание первой медицинской помощи при отравлении хлором

- Пострадавшего необходимо немедленно вывести на свежий воздух, плотнее укрыть и дать подышать парами воды или аэрозолем 0,5% раствора питьевой соды в течение 15 минут.
- Не позволяйте пострадавшему передвигаться самостоятельно. Транспортировать можно только в лежачем положении. При возникновении необходимости – сделать искусственное дыхание способом «рот в рот».
- Основным средством для борьбы с хлором является вода.

Оказание первой медицинской помощи при отравлении аммиаком

- Пострадавшего нужно немедленно вынести на свежий воздух.
- Транспортировать необходимо в лежачем положении. Обеспечить тепло и покой, дать увлажненный кислород.
- При отеке легких искусственное дыхание делать нельзя.

Радиационная авария или радиоактивное загрязнение местности

Это нужно знать!

Радиационная авария – нарушение пределов безопасной эксплуатации ядерно-энергетической установки, оборудования или устройства, при котором произошел выход радиоактивных продуктов или ионизирующего излучения за предусмотренные проектом пределы их безопасной эксплуатации, приводящий к облучению населения и загрязнению окружающей среды.

Поражающие факторы

Под влиянием ионизирующих излучений в организме человека возникают биологические процессы, приводящие к нарушению жизненных функций различных органов (главным образом органов кроветворения, нервной системы, желудочно-кишечного тракта и др.) и к развитию лучевой болезни.

Человек, находящийся на загрязненной территории, подвергается:

- внешнему облучению из проходящего радиоактивного облака и радиоактивных веществ, осевших на местности;
- контактному облучению кожных покровов при попадании на них радиоактивных веществ;
- внутреннему облучению за счет дыхания загрязненным воздухом и при употреблении загрязненных продуктов питания и воды.

Меры предупреждения:

- своевременное оповещение населения об угрозе или уже произошедшей радиационной аварии;
- эвакуация или укрытие населения;
- использование средств индивидуальной защиты;
- исключение потребления загрязненных продуктов питания и воды;
- воспрепятствование доступу на загрязненную территорию.

Это нужно уметь!

Быстро защитить органы дыхания средствами индивидуальной защиты: противогазом, респиратором, а при их отсутствии – ватно-марлевой повязкой, шарфом, платком, полотенцем и т. д., смоченными водой.

Закрывать окна и двери, отключить вентиляцию, занять место вдали от окон, веранд, балконов, включить радио, телевизор и ждать указаний по дальнейшим действиям.

Продукты питания укрыть в полиэтиленовых мешках. Сделать запас воды в емкостях с плотно прилегающими крышками. Продукты и воду поместить в холодильники, шкафы, кладовки. Не употреблять в пищу растительные и животные продукты, заготовленные после аварии.

Приготовиться к возможной эвакуации. Собрать документы, деньги, ценные личные вещи, продукты, лекарства, средства индивидуальной защиты (в т. ч. накидки, плащи из синтетических пленок, головные уборы, резиновые сапоги, перчатки и т. д.).

Ртутное отравление

Это нужно знать!

Ртуть применяется в термометрах, манометрах, газоразрядных приборах, при производстве хлора и едкого натра. Ртуть и ее соединения ядовиты. Она легко испаряется даже при низкой температуре.

Это нужно помнить!

Признаки отравления парами ртути

Симптомы появляются через 8–24 часа и выражаются в общей слабости, головной боли, болях при глотании, повышении температуры.

Несколько позже наблюдается болезненность десен, боли в животе, желудочные расстройства, иногда воспаление легких. Известны также смертельные исходы.

Это нужно уметь!

При разливе большого количества ртути необходимо быстро покинуть опасное место и срочно вызвать специалистов. Сменить одежду, принять душ, прополоскать рот 0,25% раствором марганца и обязательно почистить зубы.

Если дома у Вас разбился обычный градусник, то небольшое количество вытекшей из него ртути можно собрать с помощью обычной медицинской «груши». Место, где находилась ртуть, протереть влажной тряпкой, после чего тщательно вымыть руки.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ для сбора ртути использовать пылесос!

Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения

ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ!

Аварии на коммунальных системах жизнеобеспечения населения – электроэнергетических, канализационных системах, водопроводных и тепловых сетях – редко сопровождаются гибелью людей, однако они создают существенные трудности жизнедеятельности, особенно в холодное время года.

Аварии на электроэнергетических системах могут привести к долговременным перерывам электроснабжения потребителей на обширных территориях, нарушению графиков движения общественного электротранспорта, поражению людей электрическим током.

Аварии на канализационных системах способствуют массовому выбросу загрязняющих веществ и ухудшению санитарно-эпидемиологической обстановки.

Аварии в системах водоснабжения нарушают обеспечение населения водой или делают воду непригодной для питья.

Аварии на тепловых сетях в зимнее время года приводят к невозможности проживания населения в неотопляемых помещениях и его вынужденной эвакуации.

ЭТО НУЖНО ПОМНИТЬ!

Как подготовиться к авариям на коммунальных системах

Аварии на коммунальных системах, как правило, ликвидируются в кратчайшие сроки, однако не исключено длительное нарушение подачи воды, электричества, отопления помещений. Для уменьшения последствий таких ситуаций создайте у себя в доме неприкосновенный запас спичек, хозяйственных свечей, сухого спирта, керосина (при наличии керосиновой лампы или примуса), элементов питания для электрических фонарей и радиоприемника.

ЭТО НУЖНО УМЕТЬ!

Как действовать при авариях на коммунальных системах

Сообщите об аварии диспетчеру жилищно-эксплуатационного органа, попросите вызвать аварийную службу.

При скачках напряжения в электрической сети квартиры или его отключении немедленно обесточьте все электробытовые приборы, выдерните вилки из розеток, чтобы во время Вашего отсутствия при внезапном включении электричества не произошел пожар. Для приготовления пищи в помещении используйте только устройства заводского изготовления: примус, керогаз, керосинку, «Шмель» и др. При их отсутствии воспользуйтесь разведенным на улице костром.

При исчезновении в водопроводной системе воды закройте все открытые до этого краны. Для приготовления пищи используйте имеющуюся в продаже питьевую воду, воздержитесь от употребления воды из родников и других открытых водоемов до получения заключения о ее безопасности. Помните, что кипячение воды разрушает большинство вредных биологических примесей. Для очистки воды используйте бытовые фильтры, отстаивайте ее в течение суток в открытой емкости, положив на дно серебряную ложку или монету. Эффективен и способ очистки воды «вымораживанием».

Для «вымораживания» поставьте емкость с водой в морозильную камеру холодильника. В момент начала замерзания снимите верхнюю корочку льда, после замерзания воды наполовину слейте остатки жидкости, а воду, образовавшуюся при таянии полученного льда, используйте в пищу.

Аварии на автомобильном транспорте

ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ!

Происходят из-за нарушения водителями правил дорожного движения. Наиболее опасными видами нарушений по-прежнему остаются превышение скорости, игнорирование дорожных знаков, выезд на полосу встречного движения и управление автомобилем в нетрезвом состоянии. Очень часто к аварии приводят плохие дороги (главным образом скользкие), неисправность машин.

Особенность автомобильных аварий состоит в том, что 80% раненых погибает в первые три часа из-за обильных кровопотерь.

Это нужно помнить!

Как действовать при неизбежности столкновения

Сохраняйте самообладание – это позволит управлять машиной до последней возможности. Напрягите все мышцы и не расслабляйтесь до полной остановки. Сделайте все, чтобы уйти от встречного удара: кювет, забор, кустарник, даже дерево лучше идущего на Вас автомобиля. Помните о том, что при столкновении с неподвижным предметом удар левым или правым крылом хуже, чем всем бампером.

При неизбежности удара защитите всю голову. Если автомашина идет на малой скорости, вдавитесь в сиденье спиной и, напрягая все мышцы, упритесь руками в рулевое колесо. Если же скорость превышает 60 км/ч и Вы не пристегнуты ремнем безопасности, прижмитесь грудью к рулевой колонке.

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

Это нужно уметь!

Как действовать после аварии

Определитесь, в каком месте автомобиля и в каком положении Вы находитесь, не горит ли автомобиль и не подтекает ли бензин (особенно при опрокидывании). Если двери заклинены, покиньте салон автомобиля через окна, открыв их или разбив тяжелыми подручными предметами. Выбравшись из машины, отойдите от нее как можно дальше – возможен взрыв.

Как действовать при падении автомобиля в воду

При падении в воду машина может держаться на плаву некоторое время, достаточное для того, чтобы покинуть ее. Выбирайтесь через открытое окно, т. к. при открывании двери машина резко начнет тонуть.

При погружении на дно с закрытыми окнами и дверями воздух в салоне автомобиля держится несколько минут. Включите фары (чтобы машину было легче искать), активно провентилируйте легкие (глубокие вдохи и выдохи позволяют наполнить кровь кислородом «впрок»), избавьтесь от лишней одежды, захватите документы и деньги. Выбирайтесь из машины через дверь или окно при заполнении машины водой наполовину, иначе Вам помешает поток воды, идущей в салон. При необходимости разбейте лобовое стекло тяжелыми подручными предметами.

Протиснитесь наружу, взявшись руками за крышу машины, а затем резко плывите вверх.

Это нужно знать!

Как обеспечить личную безопасность при движении в общественном транспорте

Находясь в общественном транспорте при отсутствии свободных сидячих мест, постарайтесь встать в центре салона, держась за поручень для большей устойчивости. Обратите внимание на расположение аварийных и запасных выходов.

Если обнаружилось, что салон находится под напряжением, – покиньте его. При аварии у выхода возможна паника и давка. В этом случае воспользуйтесь аварийным выходом, выдернув специальный шнур и выдавив стекло.

Это нужно помнить!

В случае пожара в салоне сообщите об этом водителю, откройте двери (с помощью аварийного открывания), аварийные выходы или разбейте стекло. При наличии в салоне огнетушителя примите меры к ликвидации очага пожара. Защитите органы дыхания от дыма платком, шарфом или другими элементами одежды. Выбирайтесь из салона наружу пригнувшись и не касаясь металлических частей, так как в трамвае и троллейбусе возможно поражение электричеством. При падении автобуса в воду дождитесь заполнения салона водой наполовину, задержите дыхание и выныривайте через дверь, аварийный выход или разбитое окно.

Аварии на железнодорожном транспорте

Это нужно знать!

Происходят из-за схода подвижного состава с рельсов, столкновения, наездов на препятствия на переездах, пожаров и взрывов непосредственно в вагонах.

Это нужно помнить!

Как только Вы оказались в вагоне, узнайте, где расположены аварийные выходы и огнетушители.

Соблюдайте следующие правила:

- При движении поезда не открывайте наружные двери, не стойте на подножках и не высовывайтесь из окон.
- Тщательно укладывайте багаж на верхних багажных полках.
- Не срывайте без крайней необходимости стоп-кран; запомните, что даже при пожаре нельзя останавливать поезд на мосту, в тоннеле и в других местах, где осложнится эвакуация.
- Курите только в установленных местах.
- Не возите с собой горючие, химически- и взрывоопасные вещества.
- Не включайте в электросеть вагона бытовые приборы.
- При запахе горелой резины или появлении дыма немедленно обращайтесь к проводнику.

Это нужно уметь!

Как действовать при железнодорожной аварии

При крушении или экстренном торможении закрепитесь, чтобы не упасть. Для этого схватитесь за поручни и упритесь в стену или сиденье ногами. Безопаснее всего опуститься на пол вагона. После первого удара не расслабляйтесь и держите все мышцы напряженными до тех пор, пока не станет окончательно ясно, что движения больше не будет.

Как действовать после железнодорожной аварии

Сразу после аварии быстро выбирайтесь из вагона через двери или окна «аварийные выходы» (в зависимости от обстановки), так как высока вероятность пожара. При необходимости разбивайте окна купе только тяжелыми подручными предметами. При покидании вагона через аварийный выход выбирайтесь только по левую сторону железнодорожного пути, взяв с собой документы, деньги, одежду или одеяла. При пожаре в вагоне закройте окна, чтобы ветер не раздувал пламя, и уходите от пожара в передние вагоны. Если это возможно – идите в конец поезда, плотно закрывая за собой все двери. Прежде чем выйти в коридор, подготовьте защиту для дыхания: шапки, шарфы, куски ткани, смоченные водой. Помните, что при пожаре материал, которым облицованы стены вагонов, малми-

нит, выделяет токсичный газ, опасный для жизни.

Оказавшись снаружи, немедленно включайтесь в спасательные работы: при необходимости помогите пассажирам других купе разбить окна, вытаскивайте пострадавших и т. д.

Если при аварии разлилось топливо, отойдите от поезда на безопасное расстояние, т. к. возможен пожар и взрыв. Если токонесущий провод оборван и касается земли, удаляйтесь от него прыжками или короткими шажками, чтобы обезопасить себя от шагового напряжения. Расстояние, на которое растекается электроток по земле, может быть от 2 (сухая земля) до 30 м (влажная земля).

Аварии с утечкой газа

Это нужно знать!

Многие природные газы являются источниками опасности для человека. Однако наиболее опасными являются метан (городской магистральный газ) и сжиженный нефтяной газ (в баллонах), используемые в быту. При утечке они вызывают удушье, отравление и способны привести к взрыву. Поэтому необходимо знать и неукоснительно соблюдать правила пользования газовыми приборами, колонками, печами и ухода за ними.

Это нужно уметь!

Как действовать при утечке газа

Почувствовав в помещении запах газа, немедленно перекройте его подачу к плите. При этом не курите, не зажигайте спичек, не включайте свет и электроприборы (лучше всего обесточить всю квартиру, отключив электропитание на распределительном щитке), чтобы искра не смогла воспламенить накопившийся в квартире газ и вызвать взрыв.

Основательно проветрите всю квартиру, а не только загазованную комнату, открыв все окна и двери. Покиньте помещение и не заходите в него до исчезновения запаха газа.

При появлении у окружающих признаков отравления газом вынесите их на свежий воздух и положите так, чтобы голова находилась выше ног. Вызовите скорую медицинскую помощь.

Если запах газа не исчезает, срочно вызовите аварийную газовую службу (телефон «04»), работающую круглосуточно.

Аварии на воздушном транспорте

Это нужно знать!

Авиационные аварии и катастрофы возможны по многим причинам. К тяжелым последствиям приводят разрушения отдельных конструкций самолета, отказ двигателя, нарушение работы систем управления, электропитания, связи, пилотирования, недостаток топлива, перебои в жизнеобеспечении экипажа и пассажиров.

Это нужно помнить!

Как действовать при декомпрессии

ДЕКОМПРЕССИЯ – это разряжение воздуха в салоне самолета при нарушении его герметичности. Быстрая декомпрессия обычно начинается с оглушительного рева (уходит воздух). Салон наполняется пылью и туманом. Резко снижается видимость. Из легких человека быстро выходит воздух, и его нельзя задержать. Одновременно могут возникнуть звон в ушах и боли в кишечнике. В этом случае, не дожидаясь команды, немедленно наденьте кислородную маску. Не пытайтесь оказать кому-либо помощь до того, как сами наденете маску, даже если это Ваш ребенок: если Вы не успеете помочь себе и потеряете сознание, вы оба окажетесь без кислорода. Сразу же после надевания маски пристегните ремни безопасности и подготовьтесь к резкому снижению.

Это нужно помнить!

Как действовать при пожаре в самолете

Помните, что в случае пожара на борту самолета наибольшую опасность представляет дым, а не огонь. Дышите только через хлопчатобумажные или шерстяные элементы одежды, по возможности смоченные водой. Пробираясь к выходу, двигайтесь пригнувшись или на четвереньках, так как внизу салона задымленность меньше. Защитите открытые участки тела от прямого воздействия огня, используя имеющуюся одежду, пледы и т. д. После приземления и остановки самолета немедленно направляйтесь к ближайшему выходу, так как высока вероятность взрыва. Если проход завален, пробирайтесь через кресла, опуская их спинки.

План Ваших действий при угрозе или возникновении чрезвычайных ситуаций

1 Куда звонить при чрезвычайных ситуациях

Номер телефона	Кто принимает информацию	В каких ситуациях звонить
01	Спасатели и пожарные	<ul style="list-style-type: none">• при угрозе или возникновении пожара• при возникновении чрезвычайных ситуаций• дорожно-транспортное происшествие
02	Милиция	<ul style="list-style-type: none">• при обнаружении подозрительных предметов• дорожно-транспортное происшествие• беспорядки на улицах
03	Скорая помощь	<ul style="list-style-type: none">• дорожно-транспортное происшествие• при угрозе или возникновении пожара• при получении травм• при тяжелом заболевании• при острых болях
04	Аварийная служба газа	<ul style="list-style-type: none">• неисправности бытовых газовых приборов• запах газа• при угрозе или возникновении пожара
-----	Отдел внутренних дел вашей районной Управы	<ul style="list-style-type: none">• при нарушении общественного порядка вблизи вашего проживания
-----	Участковый	

2 Вариант Вашего сообщения о чрезвычайной ситуации

Фамилия, имя, отчество* _____

Дата рождения* _____

Телефоны: домашний _____ рабочий _____

сотовый _____

Телефоны Ваших близких (родственников, друзей, знакомых)* _____

Место работы* _____

Медицинский полис* _____

Страховой полис* _____

Адрес (ориентиры, где произошла ЧС) _____

Что произошло, когда и где _____

Очевидцы _____

Кто пострадал и какие травмы получены, как развиваются события _____

* если это необходимо

3 Включите радио (телевизор) для прослушивания сообщений о ЧС и правилах поведения

4 При эвакуации Вам следует:

1. Выключить бытовые электрические приборы:
 - телевизор;
 - радиоприемник;
 - чайник;
 - утюг;
 - обогреватель;
 - стиральную машину.
2. Взять необходимые вещи.
3. Закрыть водопроводные краны.
4. Выключить газовую плиту.
5. Закрыть окна.
6. Закрыть входную дверь.
7. Сообщить соседям о полученной информации.
8. Если Ваши соседи люди пожилого возраста, окажите им помощь в выполнении перечисленных мероприятий.

Помните!

После экстренного выхода Ваше пребывание в пункте временного размещения может продлиться от нескольких часов до нескольких суток.

В пунктах временного размещения населения будут организованы медицинская помощь, обеспечение питьевой водой и питанием.

5 При эвакуации Вам следует взять с собой:

1. Документы, удостоверяющие личность:
 - паспорт;
 - свидетельство о рождении;
 - водительские права;
 - медицинский полис;
 - страховой полис.
2. Теплую и непромокаемую одежду.

3. Лекарства (домашнюю аптечку):
 - настойка валерианы;
 - валидол, нитроглицерин;
 - аспирин, амидопирин, пенталгин, баралгин;
 - активированный уголь;
 - бесалол;
 - нашатырный спирт;
 - синтомициновая эмульсия;
 - бинт, вата;
 - йод, «зеленка».
4. Предметы личной гигиены:
 - зубная щетка;
 - зубная паста;
 - мыло;
 - бритвенные принадлежности.
5. Комплект сменного нижнего белья.
6. Телефон сотовой связи.
7. Продукты питания не менее чем на трое суток, в том числе питьевую воду.
8. Деньги.

6 Прибыть в пункт временного размещения

При следовании в указанный пункт соблюдать спокойствие, выдержку и указанные маршруты движения. Оказывать помощь детям, инвалидам и людям пожилого возраста.

7 Сообщить близким:

- место, где Вы находитесь _____
- номер Вашего телефона _____

Аварии на водном транспорте

Это нужно знать!

Большинство крупных аварий и катастроф на судах происходит под воздействием ураганов, штормов, туманов, льдов, а также по вине людей – капитанов, лоцманов и членов экипажа. Среди предварительных мер защиты пассажиру можно посоветовать запомнить дорогу из своей каюты к спасательным шлюпкам на верхнюю палубу, так как во время катастрофы ориентироваться очень трудно, особенно при задымлении и крене судна.

Это нужно помнить!

Как действовать при высадке с судна

Помните, что решение об оставлении судна принимает только капитан. При высадке с судна выполняйте указания членов экипажа и соблюдайте следующие правила:

- в первую очередь в шлюпках предоставляются места женщинам, детям, раненым и старикам;
- перед посадкой в шлюпку или на спасательный плот наденьте на себя побольше одежды, а сверху – спасательный жилет. Если есть возможность, погрузите в шлюпку одеяла, дополнительную одежду, аварийное радио, питьевую воду и еду;
- если Вы вынуждены прыгать с борта корабля в воду, то желательно с высоты не более пяти метров, закрыв рот и нос одной рукой, второй крепко держась за жилет;
- так как в воде с каждым движением увеличиваются потери тепла, плывите только к спасательному средству;
- после погрузки на спасательное средство необходимо отплыть на безопасное расстояние от тонущего судна (не менее 100 м).

Это нужно уметь!

Как действовать при отсутствии спасательных средств

Находясь в воде, подавайте сигналы свистком или поднятием руки. Двигайтесь как можно меньше, чтобы сохранить тепло. В спасательном жилете для сохранения тепла сгруппируйтесь, обхватите руками с боков грудную клетку и поднимите бедра повыше, чтобы вода меньше омывала область паха. Если на Вас нет спасательного жилета, поищите глазами какой-нибудь пла-

вающий предмет и ухватитесь за него, чтобы было легче держаться на плаву до прибытия спасателей. Отдыхайте лежа на спине.

Как действовать при нахождении на спасательном плавательном средстве

Не паникуйте! В открытом море, если нет обоснованной надежды достичь берега или выйти на судовые пути, старайтесь держаться вместе с другими шлюпками вблизи места гибели судна. Давайте пить только больным и раненым. Держите ноги по возможности сухими. Никогда не пейте морскую воду. Сохраняйте жидкость в организме, по возможности уменьшив частоту дыхания. Употребляйте в день не более 500–600 мл воды, разделив их на многочисленные малые дозы с самой большой дозой вечером. Питайтесь только аварийным запасом пищи.

Сохраняйте дымовые шашки до момента, когда появится реальная возможность того, что их заметят. Не применяйте шашки все вместе в надежде обнаружить себя, поручите их применение одному человеку.

Внезапное обрушение здания

Это нужно знать!

Полное или частичное внезапное обрушение здания

Это чрезвычайная ситуация, возникающая по причине ошибок, допущенных при проектировании здания, отступлении от проекта при ведении строительных работ, нарушении правил монтажа, при вводе в эксплуатацию здания или отдельных его частей с крупными недоделками, при нарушении правил эксплуатации здания, а также вследствие природной или техногенной чрезвычайной ситуации.

Это нужно помнить!

Как действовать при внезапном обрушении здания

Услышав взрыв или обнаружив, что здание теряет свою устойчивость, постарайтесь как можно быстрее покинуть его, взяв документы, деньги и предметы первой необходимости.

Покидая помещение, спускайтесь по лестнице, а не на лифте, так как он в любой момент может выйти из строя. Пресекайте панику, давку в дверях при эвакуации, останавливайте тех, кто собирается прыгать с балконов и окон из этажей выше первого, а также через застекленные окна. Оказавшись на улице, не стойте вблизи зданий, а перейдите на открытое пространство. Если Вы находитесь в здании и при этом отсутствует возможность покинуть его, то займите самое безопасное место: проемы капитальных внутренних стен, углы, образованные капитальными внутренними стенами, под балками каркаса. Если возможно, спрячьтесь под стол – он защитит Вас от падающих предметов и обломков. Если с Вами дети, укройте их собой. Откройте дверь из квартиры, чтобы обеспечить себе выход в случае необходимости. Не поддавайтесь панике и сохраняйте спокойствие, ободряйте присутствующих. Держитесь подальше от окон, электроприборов, немедленно отключите воду, электричество и газ, если возник пожар, сразу же попытайтесь потушить его. Используйте телефон только для вызова представителей органов правопорядка, пожарных, врачей, спасателей. Не выходите на балкон. Не пользуйтесь спичками, потому что может существовать возможность утечки газа.

Это нужно уметь!

Как действовать в завале

Дышите глубоко, не поддавайтесь панике, не падайте духом, сосредоточьтесь на самом важном, пытайтесь выжить любой ценой, верьте – помощь придет обязательно. По возможности окажите себе первую медицинскую помощь. Попробуйте приспособиться к обстановке и осмотреться, поискать возможные выходы. Постарайтесь определить, где Вы находитесь, нет ли рядом других людей: прислушайтесь, подайте голос. Помните, что человек способен выдержать жажду и особенно голод в течение длительного периода времени, если не будет бесполезно расходовать энергию. Поищите в карманах или поблизости предметы, которые могли бы помочь подать световые или звуковые сигналы (например, фонарик, зеркальце, а также металлические предметы, которыми можно постучать по трубе или стене и тем самым привлечь внимание). Если единственным путем выхода является узкий лаз – протиснитесь через него. Для этого необходимо расслабить мышцы и двигаться прижав локти к телу.

ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ!

Вызов пожарной охраны

При пожаре все действия должны быть направлены на исключение паники, на быстрые и наиболее рациональные в сложившейся обстановке действия.

Во всех случаях после принятия первоначальных действий по обеспечению личной безопасности о возникновении пожара необходимо немедленно сообщить в пожарную охрану по телефону «01» или попросить об этом соседей. Если в доме нет телефона и пути эвакуации из здания или квартиры отрезаны огнем и дымом, необходимо уплотнить дверные проемы, открыть окно или выйти на балкон и, вызывая о помощи криками «Пожар!», привлечь внимание прохожих.

Примечание

Требование немедленного вызова пожарной охраны обусловлено динамикой развития пожара: в первые 10 минут пожар распространяется линейно вдоль горючих веществ и материалов и не принимает объемной формы развития, которая наступает при накоплении внутри помещения среднеобъемной температуры в 3000 °С. Пожарные подразделения дислоцированы на охраняемой территории с таким расчетом, чтобы прибыть в самую дальнюю точку в первые 10 минут после сообщения о пожаре, т. е. до наступления объемной фазы развития пожара.

Вызывая пожарных, необходимо быть готовым сообщить диспетчеру службы «01»:

- название административного округа и районной Управы;
- название улицы, номер дома и этажа, где произошел пожар;
- место пожара (квартира, чердак, подвал, коридор и т. п.);
- кто звонит, назвать номер своего телефона.

Примечание

В первые секунды сообщения диспетчером службы «01» сигнал о пожаре направляется в ближайшую к месту пожара пожарную часть. Пожарные подразделения в пути следования получают дополнительную информацию по радиосвязи.

ЭТО НУЖНО УМЕТЬ!

Действия при незначительном очаге загорания (пожара)

Если очаг загорания (пожара) незначителен и он виден (задымление незначительное), до вызова пожарной охраны или одновременно с вызовом необходимо принять меры по тушению его подручными средствами (водой, одеялом, грубой тканью и т. п.) или первичными средствами пожаротушения (огнетушителем).

При этом:

- необходимо оценить возможность безопасного подхода к месту загорания без средств защиты органов дыхания на расстояние действий по тушению или огнетушащей струи огнетушителя;
- не открывать (закрывать) окна и двери в месте пожара, т. к. приток свежего воздуха способствует развитию горения;
- запрещается тушить водой горящие на кухонной плите растительные или животные масла, так как это приводит к выбросу горячей жидкости и распространению пламени по всему помещению и одежде тушащего загорание. Горение масел (горючих жидкостей) ликвидируется путем отключения газовой конфорки (электрической плиты) и набрасыванием влажной ткани на очаг загорания (идеально использовать порошковый огнетушитель);
- запрещается тушить водой электроприборы, включенные в сеть. Загоревшийся электроприбор необходимо отключить от сети (вынуть вилку из розетки, отключить предохранитель электросчетчика).

ЭТО НУЖНО УМЕТЬ!

Действия при развившемся очаге пожара

Если очаг загорания не виден из-за сильного задымления помещения, не пытайтесь самостоятельно справиться с огнем.

При этом необходимо:

- изолировать помещение, где произошло загорание (пожар), закрытием дверных и оконных проемов от поступления свежего воздуха к очагу горения;
- срочно вывести из помещения детей и престарелых на нижние этажи здания (в соседний подъезд) или наружу (зимой обязательно одевается теплая одежда или одеяла);
- сообщить о пожаре и предпринять действия по вызову пожарной охраны;

- обесточить место пожара, отключив предохранители в электросчетчике, а также газовые приборы перекрытием крана на газовых коммуникациях;
- взять документы и ценные вещи, плотно прикрыть окна и входные двери в комнаты и квартиру (квартирная дверь не должна закрываться на замок для свободного допуска пожарных подразделений к очагу пожара);
- оповестить жильцов верхних этажей о пожаре с целью исключения их гибели от проникающего снизу дыма и огня и, соответственно, уголовного преследования виновных в пожаре (статья 215 УК РФ);
- открыть окна на лестничной клетке (в зданиях повышенной этажности включить противодымную вентиляцию в шкафу пожарного крана);
- эвакуацию производить только по лестничным маршам, в том числе между балконами, наружным стационарным, приставным и выдвижным лестницам. Спускаться по водосточным трубам и стоякам, с помощью связанных простыней крайне опасно, и эти приемы возможны лишь в исключительных случаях.

Недопустимо прыгать из окон здания, начиная с третьего этажа, так как неизбежны травмы, несовместимые с жизнью;

- во всех случаях запрещается пользоваться лифтами;
- встретить прибывшие пожарные подразделения, указать место пожара и наличие оставшихся людей в месте пожара, а также: отключены ли свет и газ, приведены ли в действие средства противопожарной защиты.

Примечания

1. Все действия по эвакуации из горящего помещения (квартиры) и выполнению неотложных мероприятий, а также оповещению жильцов вышележащих квартир должны занимать не более 2-х минут, поскольку дым распространяется со скоростью 6 м/мин по горизонтали и 20 м/мин по вертикали.
2. При пожаре дым и отравляющие вещества скапливаются в верхней части помещения, поэтому при сильном задымлении необходимо передвигаться пригнувшись к полу, плотно прикрывать нос и рот мокрым носовым платком или полотенцем и придерживать рукой за стену, чтобы не потерять направление движения к выходу.
3. Жильцам верхних этажей, если лестница окажется отрезанной огнем или сильно задымленной, следует оставаться в квартирах до прибытия пожарных. При этом закрыть окна и двери своих квартир со стороны пожара, выйти на балкон или подойти к окну и привлечь внимание прохожих или пожарных.

Это нужно уметь!

Оказание первой медицинской помощи

К пострадавшему на пожаре немедленно вызывается скорая помощь по телефону «03». До ее прибытия нужно вынести пострадавшего на свежий воздух, освободив от стесняющей одежды, сделать искусственное дыхание и растирание тела, давать обильное питье.

При этом:

1. При ожогах тела – приложить холодную влажную ткань (лучше стерильную) или постоянно смачивать место ожога холодной водой (приложить чистый снег). Глубина ожога уменьшается с увеличением времени охлаждения. Не смазывайте ожоги различными мазями или маслами. Не трогайте ничего, что прилипло к ожогам.
2. При загорании одежды пострадавшего необходимо облить водой или обернуть плотной тканью, пальто или одеялом для устранения притока воздуха к месту горения. Пламя можно сбить, катаясь по земле, защитив прежде голову. Нельзя позволять пострадавшим бежать, пытаться срывать одежду. Необходимо предотвратить движение человека, вплоть до применения силы.
3. При отравлении продуктами горения – искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.
4. При переломах – наложение шин для обеспечения неподвижности сломанных частей тела.

Это нужно уметь!

Варианты действия при пожаре

1. В случае, если коридоры и лестница не слишком заполнены дымом – перекройте кран подачи газа, отключите ток. Закройте все двери в Вашей квартире (помещении, конторе и т. д.), чтобы избежать притока воздуха и распространения огня. Уходите по наиболее безопасному в данной ситуации пути (Вы должны изучить его заранее). Вызовите пожарную охрану и, встретив ее, проведите на место пожара. Не входите в здание без разрешения пожарных.

2. При невозможности самостоятельно эвакуироваться на улицу и если дым заполнил коридоры и лестничную клетку, плотно закройте входную дверь Вашей квартиры (офиса), уплотните все щели мокрыми тряпками, чтобы предотвратить проникание дыма. Поливая водой полотно двери, можно значительно увеличить время ее сопротивления огню. Если дым проник в помещение, старайтесь передвигаться ползком, т. к. около пола есть свежий воздух. Не паникуйте и не пытайтесь самостоятельно выбраться через окна или балкон на улицу, через несколько минут придут пожарные, т. к. время прибытия пожарных подразделений в городских условиях занимает несколько минут.
3. Пожар в высотном доме. Если пожар начался в Вашей квартире, то прежде всего вызовите пожарных, из предосторожности продублируйте вызов с другого телефона. В случае, если Вы не можете справиться с огнем и видите, что пожар принимает угрожающие размеры, удалите всех со своего этажа по запасным лестницам, лестницам на балконе на нижележащие этажи или, если это возможно и предусмотрено при строительстве Вашего дома, – разбейте перегородку, отделяющую Ваш балкон от соседней секции, и перейдите на соседний балкон. Чтобы предотвратить распространение огня, плотно прикройте входную дверь. Не пытайтесь спуститься вниз на лифте, т. к. при пожаре все лифты автоматически отключатся и лифтовые шахты могут быть задымлены. Независимо от того, начался ли пожар у Вас в квартире или в другой части Вашего дома, предупредите пожарных по телефону, не считайте, что другие это уже сделали.

Следует уметь пользоваться огнетушителем и другими первичными средствами пожаротушения и противопожарной защиты, имеющимися в помещении или здании. До приезда пожарных необходимо оказывать помощь по спасению людей и тушению пожара.

Природные чрезвычайные ситуации

Ураган, буря

Это нужно знать!

Ураган – это атмосферный вихрь больших размеров со скоростью ветра до 120 км/ч, а в приземном слое – 200 км/ч.

Буря – длительный, очень сильный ветер со скоростью более 20 м/с, наблюдается обычно при прохождении циклона и сопровождается сильным волнением на море и разрушениями на суше.

Опасность для людей при таких природных явлениях заключается в разрушении дорожных и мостовых покрытий, сооружений, воздушных линий электропередачи и связи, наземных трубопроводов, а также поражении людей обломками разрушенных сооружений, осколками стекол, летящими с большой скоростью. Кроме того, люди могут погибнуть и получить травмы в случае полного разрушения зданий. При снежных и пыльных бурях опасны снежные заносы и скопления пыли («черные бури») на полях, дорогах и в населенных пунктах, а также загрязнение воды.

Это нужно помнить!

- Сигналы оповещения о приближающихся стихийных бедствиях
- Способы защиты людей и повышения устойчивости зданий (сооружений) к воздействию ураганного и штормового ветра
- Правила поведения людей при возникновении ураганов и снежных заносов
- Способы и средства ликвидации последствий ураганов, бурь и снежных заносов, а также приемы оказания помощи пострадавшим, оказавшимся в завалах разрушенных зданий и сооружений
- Места укрытий в ближайших подвалах, убежищах или наиболее прочных и устойчивых зданиях членов Вашей семьи, родственников и соседей
- Пути выхода и районы размещения при организованной эвакуации из зон повышенной опасности

Основными признаками возникновения урагана и бури являются: усиление скорости ветра и резкое падение атмосферного давления; ливневые дожди и штормовой нагон воды; бурное выпадение снега и грунтовой пыли.

После получения сигнала о штормовом предупреждении:

- закрыть окна;
- освободить балконы и территорию двора от пожароопасных предметов;
- подготовить запас продуктов и воды на 2–3 суток на случай эвакуации в безопасный район, а также автономных источников освещения (фонарей, свечей);
- перейти из легких построек в более прочные здания или в защитные сооружения.

Это нужно уметь!

Как действовать во время урагана, бури

Если ураган (буря) застал Вас в здании, отойдите от окон и займите безопасное место у стен внутренних помещений, в коридоре, у встроенных шкафов, в ванных комнатах, туалете, кладовых, в прочных шкафах, под столами. Отключите электроэнергию, закройте краны на газовых сетях.

В темное время суток используйте фонари, лампы, свечи; включите телевизор, радиоприемник для получения информации. Если ураган, буря застали Вас на улице, держитесь как можно дальше от легких построек, зданий, мостов, эстакад, линий электропередачи, мачт, рекламных щитов, деревьев, промышленных объектов. Для защиты от легких обломков и осколков стекла используйте листы фанеры, картонные и пластмассовые ящики, доски и другие подручные средства. Старайтесь быстрее укрыться в прочных зданиях, имеющих в населенных пунктах. Не заходите в поврежденные здания, так как они могут обрушиться при новых порывах ветра.

Переохлаждение

Это нужно знать!

Морозы при сильном ветре, длительное воздействие низких температур вызывают обморожение, и часто сильное. Обморожение возможно при небольшой температуре, но при повышенной влажности, а также если на человеке мокрая одежда и обувь. Чаще всего страдают пальцы рук и ног, ушные раковины, нос и щеки.

Это нужно помнить!

Признаки переохлаждения:

- озноб и дрожь;
- нарушение сознания (заторможенность и апатия, бред и галлюцинации, неадекватное поведение);
- посинение или побледнение губ;
- снижение температуры тела.

Это нужно уметь!

- вызвать скорую помощь;
- поместить потерпевшего в теплое помещение и снять холодную одежду;
- поместить пострадавшего в теплую ванну с температурой воды 35–40 °С или обложить большим количеством теплых грелок;
- после согревающей ванны надеть сухую одежду и укрыть теплыми вещами (одеялом, пледом);
- предложить теплое сладкое питье или пищу с большим содержанием сахара.

Запрещается!

- давать большие дозы алкоголя;
- использовать для согревания ванны с температурой воды ниже 30 °С.

Обморожение

Признаки обморожения конечностей:

- потеря чувствительности;
- кожа бледная, твердая и холодная на ощупь;
- нет пульса у лодыжек;
- при постукивании пальцем слышен деревянный звук.

Это нужно уметь!

Первая помощь заключается в немедленной доставке пострадавшего в теплое помещение. Прежде всего необходимо согреть отмороженную часть тела, восстановить в ней кровообращение. Наиболее эффективно и безопасно это достигается с помощью тепловых ванн, в которых за 23–30 мин температуру воды поднимают с 20 до 40 °С.

После ванны (согревания) поврежденные участки тела надо высушить (протереть), закрыть повязкой и тепло укрыть. Нельзя смазывать их жиром и мазями, так как это затрудняет последующую обработку.

Обмороженные участки тела нельзя растирать снегом, так как при этом усиливается охлаждение, а льдинки ранят и загрязняют кожу. Если побелели щеки, нос, уши, достаточно растереть их чистой рукой до покраснения и появления покалывания и жжения. Лучше растирать любой тканью, мягкой перчаткой.

При обморожении ног следует очень осторожно снять обувь, чтобы не повредить отмороженные пальцы. Если это требует больших усилий, то лучше распороть обувь ножом по шву. Пострадавшим необходимо дать горячее питье (кофе, молоко, чай).

Запрещается!

- растирать обмороженную кожу;
- помещать обмороженные конечности в теплую воду или обкладывать грелками;
- смазывать кожу маслами.

Гололед

Это нужно знать!

Москвичей на улицах города при отрицательной температуре воздуха, как правило, подстерегает опасность гололеда. В результате этого ежегодно многие горожане вынуждены обращаться за медицинской помощью. Чтобы избежать травм, нужно заранее готовиться к наступлению холодов.

Это нужно уметь!

Чтобы снизить или предотвратить последствия:

- наклеить на каблук и подошву поролон или лейкопластырь;
- наклеить или натереть подошву наждачной бумагой;
- надевать обувь на микропористой и иной мягкой основе;
- не торопиться, ноги слегка расслабить в коленях, стремиться наступать на всю подошву;
- пожилым людям в сильный гололед лучше не выходить на улицу, а при необходимости прогулки брать с собой палку или трость с резиновым наконечником.

Социальные чрезвычайные ситуации

Терроризм

Это нужно знать!

Терроризм – это метод, посредством которого организованная группа или партия стремятся достичь провозглашенные ими цели через систематическое использование насилия. Для нагнетания страха применяются такие террористические акты, как взрывы и поджоги магазинов, вокзалов, захват заложников, угоны самолетов и др.

Это нужно уметь!

Если стрельба застала Вас на улице, сразу же лягте и осмотритесь, выберите ближайшее укрытие и проберитесь к нему, не поднимаясь в полный рост. При первой возможности спрячьтесь в подъезде жилого дома, подземном переходе и т. д., дождитесь окончания перестрелки.

Примите меры по спасению детей, при необходимости прикройте их своим телом.

По возможности сообщите о происшедшем сотрудникам милиции.

Если в ходе перестрелки Вы находитесь дома – укройтесь в ванной комнате и лягте на пол, так как находиться в комнате опасно из-за возможности рикошета. Находясь в укрытии, следите за возможным началом пожара. Если пожар начался, а стрельба не прекратилась, покиньте квартиру и укройтесь в подъезде, подальше от окон.

Это нужно помнить!

ОСНОВНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

- Не трогайте в вагоне поезда (метро), подъезде дома или на улице бесхозные вещи (сумки, пакеты и т. п.) и не подпускайте к ним других. Сообщите о находке сотруднику милиции.
- В присутствии террористов не выражайте свое неудовольствие, воздержитесь от резких движений, крика и стонов.
- При угрозе применения террористами оружия ложитесь на живот, защищая голову руками, подальше от окон, застекленных дверей, проходов, лестниц.
- В случае ранения двигайтесь как можно меньше – это уменьшит кровопотерю.
- Если произошел взрыв – примите меры к недопущению пожара и паники, окажите первую медицинскую помощь пострадавшим.
- Постарайтесь запомнить приметы подозрительных людей и сообщите их прибывшим сотрудникам спецслужб.

Главное управление МЧС России по г. Москве
Управление гражданской защиты Москвы

Как действовать в чрезвычайной ситуации

СПРАВОЧНОЕ ПОСОБИЕ



■ Это нужно знать!

■ Это нужно помнить!

■ Это нужно уметь!

Москва
2005