

An illustration of a yellow person standing in blue waves. Above them are red meteors and a blue cloud with a yellow lightning bolt and blue rain streaks.

PÄÄSTEAMET

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ

**БУДЬ
ГОТОВ!**

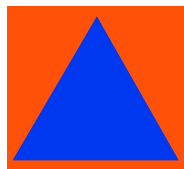
ДОПОЛНЕННАЯ ВЕРСИЯ

Уважаемый житель Эстонии!

Вы держите в руках разработанные Спасательным департаментом дополненные правила поведения, которые помогут вам и вашей семье справиться с различными кризисными ситуациями. Подумайте, например, о возможных обширных перебоях в системе электроснабжения и услугах связи, отсутствии водоснабжения и канализации или о дорогах, которые полностью занесло из-за снежного шторма. Чтобы справиться с такими ситуациями, нужны знания и умения. Поскольку ситуация с безопасностью в Европе резко изменилась, нужно быть готовым ко всему. Чем лучше население будет осведомлено, тем сильнее государство в целом.

В кризисной ситуации государство оказывает помощь за семь дней даже людям, живущим в самых отдаленных уголках Эстонии. Во время чрезвычайной ситуации очень важно быть к ней хорошо подготовленным – сделать домашние запасы и обсудить со своими близкими возможные планы действий. Это связано с тем, что только так в кризисной ситуации помощь вовремя дойдет до тех, кто не может помочь себе сам. Поэтому прочтите и обсудите эти рекомендации со своей семьей, а также сохраните их в печатном виде. Безопасность начинается с вас самих.

Рекомендации были отправлены в почтовые ящики всех жителей Эстонии. Полную версию правил поведения в кризисных ситуациях можно найти на сайте olevalmis.ee и в бесплатном мобильном приложении Ole valmis! («Будь готов!»).



Международный
знак отличия
гражданской
обороны



Международный
Красный Крест



ООН

СОДЕРЖАНИЕ

В КРИЗИСНОЕ ВРЕМЯ ВСЕ РОЛИ РАСПРЕДЕЛЕННЫ	02
Оцените готовность своего дома.....	05
КАК ОБОЙТИСЬ БЕЗ БЫТОВЫХ УДОБСТВ?	06
Если нет электричества.....	07
Если нет отопления.....	11
Если нет воды и не работает канализация.....	15
Если не работают средства информации и связи.....	17
Если необходимо приготовить еду в чрезвычайной ситуации..	21
ДОМАШНИЕ ЗАПАСЫ	23
Памятка по домашним запасам.....	24
ОПОВЕЩЕНИЕ ОБ ОПАСНОСТИ	27
ЭВАКУАЦИЯ	31
УБЕЖИЩЕ	35
КИБЕРБЕЗОПАСНОСТЬ	39
АЗБУКА ИНФОРМАЦИОННОЙ ВОЙНЫ	41
ГРАЖДАНИН В ЗОНЕ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ	43
ДУШЕВНОЕ ЗДОРОВЬЕ	45
ВСПЫШКА И ЭПИДЕМИЯ ИНФЕКЦИОННОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ	47
ОБРАЩЕНИЕ ЗА ПОМОЩЬЮ	48
ВАЖНЫЕ ТЕЛЕФОННЫЕ НОМЕРА И САЙТЫ	49

В КРИЗИСНОЕ ВРЕМЯ ВСЕ РОЛИ РАСПРЕДЕЛЕНЫ



▼

Задача жителей – делать всё от себя зависящее, чтобы научиться справляться с каждой ситуацией. Приведенные ниже правила поведения помогут в этом.

Задача местного самоуправления – обеспечить функционирование систем водоснабжения, канализации и центрального отопления, а также возможность использования местных дорог. Кроме того, люди должны получать поддержку через различные социальные службы.

Задача государства – обеспечить доступ к электричеству, коммуникациям, продовольствию и предметам первой необходимости, топливу и наличным деньгам.

ГОТОВЯСЬ К КРИЗИСУ, УЧИТЫВАЙТЕ СЛЕДУЮЩЕЕ



ЧЕМ СЕРЬЕЗНЕЕ КРИЗИС, ТЕМ ДОЛЬШЕ ДО ВАС БУДЕТ ДОХОДИТЬ ПОМОЩЬ МЕСТНОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ ИЛИ ГОСУДАРСТВА.



БУДЬТЕ ГОТОВЫ СПРАВЛЯТЬСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО ПО МЕНЬШЕЙ МЕРЕ СЕМЬ ДНЕЙ.



СОТРУДНИЧАЙТЕ С ОБЩИНОЙ – СОСЕДЯМИ, КВАРТИРНЫМ ТОВАРИЩЕСТВОМ, СЕЛЬСКИМ ОБЩЕСТВОМ И ДРУГИМИ.

В начале кризиса требуется время, чтобы перестроиться, поэтому важно, чтобы вы с семьей были в состоянии справляться с неожиданно изменившейся ситуацией как минимум в течение недели. **Для этого действуйте следующим образом:**

- **Обеспечьте наличие в своем доме достаточного количества питьевой воды, лекарств и продуктов питания для всей семьи.** Запасаясь провизией, выбирайте те продукты, которые вы едите в обычных условиях и которые не портятся слишком быстро, а также хорошо хранятся в условиях комнатной температуры. Некоторые продукты питания должны быть такими, которые можно есть без приготовления.
- **Подумайте, нужна ли вашим близким или знакомым помощь в кризисной ситуации,** как вы можете им при необходимости помочь. Договоритесь с ними, как вы будете поддерживать связь друг с другом.
- **Составьте список контактных данных соседей, лидеров сообщества, а также органов местного самоуправления и государственных учреждений,** чтобы в период кризиса вы могли действовать быстро и эффективно.

КАК БЫТЬ ГОТОВЫМ К ВОЗМОЖНОМУ КРИЗИСУ, ЕСЛИ...

- нет электричества;
- в доме нет водопроводной воды и не работает канализация;
- не работает отопление;
- хранение продуктов затруднительно;
- нет мобильной связи; передачи данных и Интернета;
- невозможно расплатиться картой;
- в магазине невозможно купить продукты питания или другие предметы первой необходимости;
- в аптеке невозможно приобрести лекарства;
- невозможно заправить автомобиль;
- прекратилась подача газа.

ОЦЕНИТЕ ГОТОВНОСТЬ СВОЕГО ДОМА



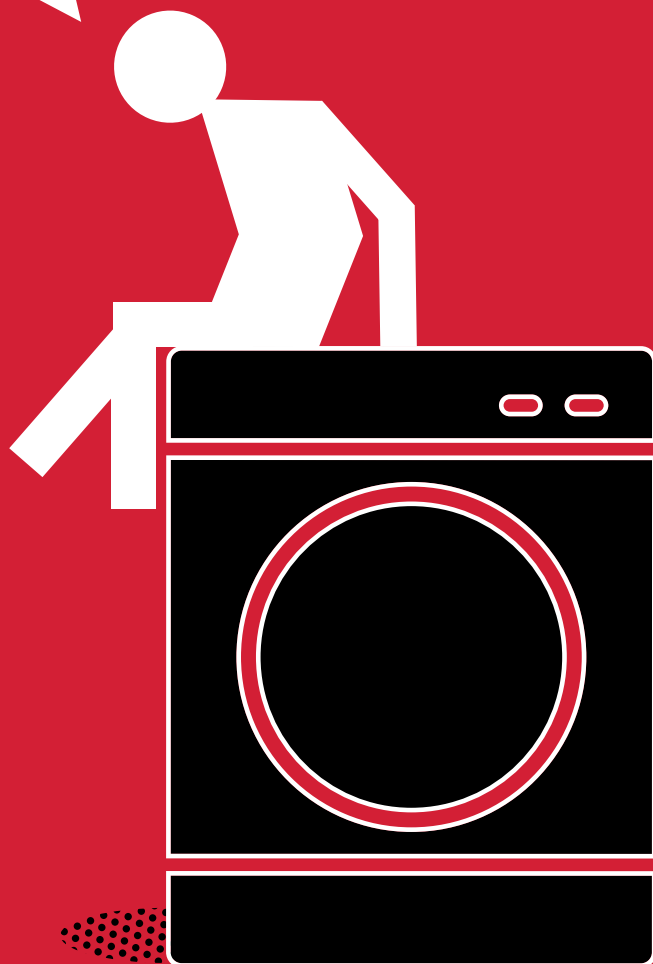
ВЫЯСНИТЕ:

- как распределены роли и обязанности между вами, как жильцом, и квартирным товариществом или районом;
- какие возможности имеются у вас для подготовки к кризису;
- насколько готовы к кризису ваши соседи.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВСЕ ЧЛЕНЫ СЕМЬИ ЗНАЮТ:

- когда и как обращаться за помощью;
- где расположены наиболее важные вещи, которые могут потребоваться в кризисной ситуации;
- как при необходимости перекрыть воду или газ и отключить электричество;
- какими должны быть домашние запасы;
- куда можно временно отправиться с близкими в случае опасности (например, в деревню, на дачу, к соседям, друзьям или родственникам);
- в каких ситуациях обязательно надо покинуть дом, то есть эвакуироваться;
- в каких ситуациях безопаснее оставаться дома;
- что взять с собой, покидая дом;
- как позаботиться в различных кризисных ситуациях о своих домашних животных.

**КАК ОБОЙТИСЬ
БЕЗ БЫТОВЫХ
УДОБСТВ?**



ЕСЛИ НЕТ ЭЛЕКТРИЧЕСТВА



Многие бытовые приборы в вашем доме потребляют электроэнергию. В большинстве случаев от нее зависят также домашнее водоснабжение и канализация. Домофоны, ворота, системы наблюдения и безопасности и многие другие бытовые приборы также работают от электричества. Если надолго исчезнет электричество, мы, вероятно, окажемся в сложной ситуации. Поэтому важно сейчас и сразу подумать о последствиях отключения электроэнергии в вашем доме и о том, какие у вас есть альтернативные варианты в этом случае.

Если поставщик электроэнергии не сообщил вам об отключении электричества, позвоните по номеру аварийной службы **1343** или оператору распределительной сети в вашем районе.

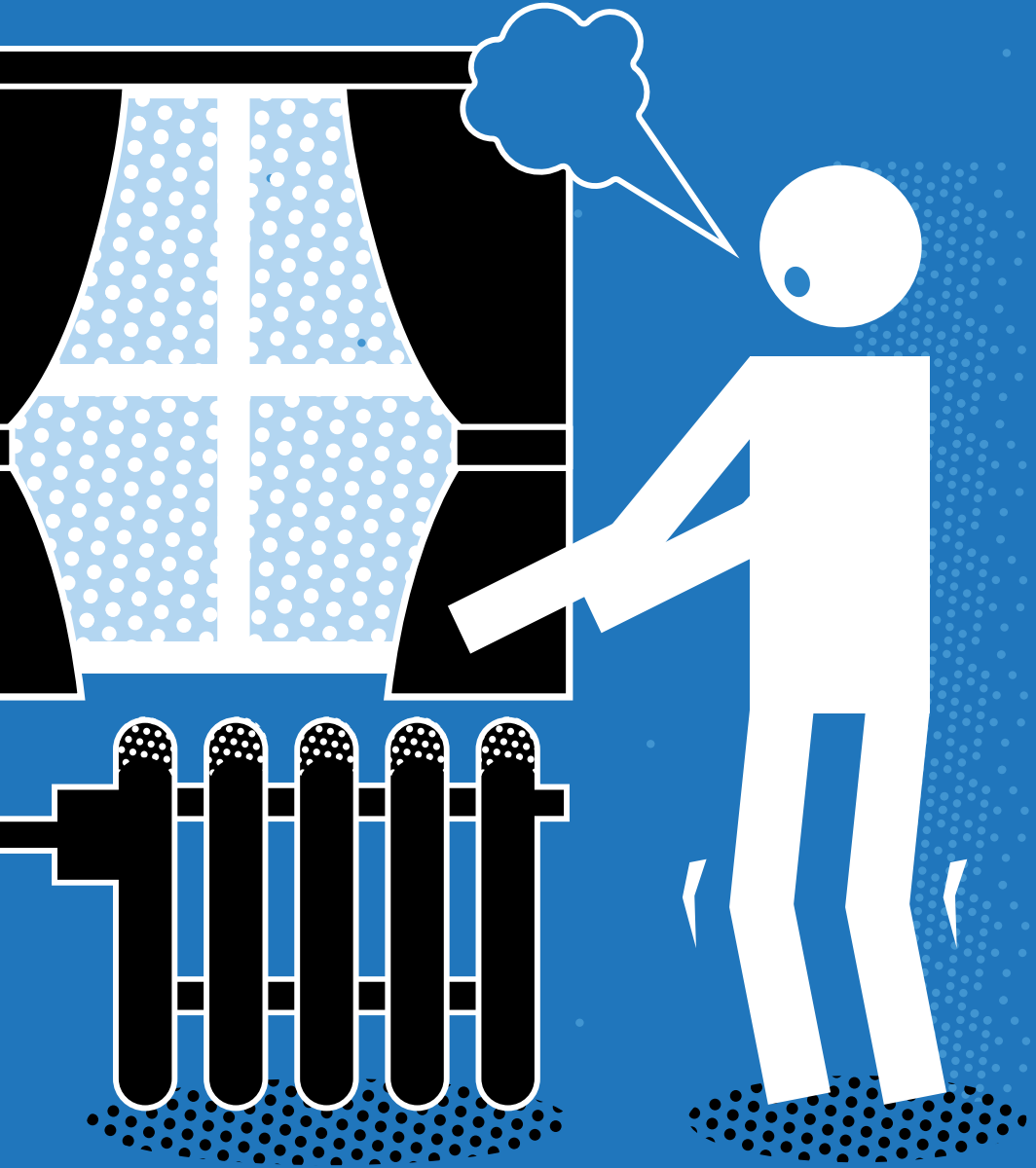
ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ УЖЕ СЕЙЧАС

- Купите домой осветительные приборы на батарейках, в том числе карманные и налобные фонарики.
- Убедитесь, что работающие от электричества двери и ворота могут открываться механически. Храните ключи в надежном месте, чтобы в случае необходимости их можно было быстро найти.
- Подключите системы наблюдения и безопасности к источнику бесперебойного питания.
- Убедитесь, что у вас дома на каждом этаже есть хотя бы один дымовой датчик с батарейным питанием.
- По возможности приобретите и установите электрогенератор.
- Используйте системы солнечной или ветровой энергии.



ДЕЙСТВИЯ В СЛУЧАЕ ОТКЛЮЧЕНИЯ ЭЛЕКТРОЭНЕРГИИ

- Отключите от сети электроприборы.
- Elektrilevi информирует клиентов об отключении электроэнергии с помощью короткого сообщения (СМС), которое приходит в течение 10-15 минут после известия о неполадках электросети. Если у вас нет электричества, но вы не получили соответствующее СМС, позвоните по телефону для сообщения о неисправностях 1343. Позвоните по этому номеру и в том случае, если вы получите СМС об устранении неполадок в электросети, но у вас по-прежнему не будет дома электричества.
- Определите, каковы ваши важнейшие проблемы, которые требуют решения — отопление, вода, информационные средства и средства связи, приготовление еды, свет и т. п. Используйте запасные альтернативы.
- Используйте запасные источники света, чтобы не поранить себя в темноте.
- Открывайте холодильник и морозильную камеру как можно реже. Так прохладная температура сохранится дольше и продукты питания будут лучше храниться.
- Если во время отключения электроэнергии вы используете открытый огонь, соблюдайте требования пожарной безопасности.
- Используйте альтернативные источники электричества (электрогенератор, аккумуляторы, батареи и т. п.) экономно и только в случае крайней необходимости. Так вы продлите время их работы.
- Если вы застряли в лифте из-за отключения электроэнергии, следуйте инструкциям на стене лифта.
- Если во время отключения электроэнергии вы не можете безопасно и самостоятельно справиться с домашним хозяйством, пойдите к близким в гости или обратитесь за помощью к местному самоуправлению.



ЕСЛИ НЕТ ОТОПЛЕНИЯ



Что делать, когда перестает работать отопление? Зависит ли отопление вашего дома от электричества, природного газа, жидкого топлива или центрального отопления? Какие альтернативные отопительные решения вам пригодятся? Ответы на эти вопросы стоит найти немедленно, учитывая, что связанные с ними опасности и риски также будут хорошо продуманы и нейтрализованы.

ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ УЖЕ СЕЙЧАС

- В доме должен быть хотя бы один не зависящий от электричества обогреватель, который можно безопасно использовать в помещении, например, обычный или газовый камин, дровяная печь или плитка. Также подходят работающие от генератора электрические радиаторы, тепловентилятор, тепловой насос и т. п.
- Если у вас центральное отопление, выясните, продолжит ли система работать в случае отключения электроэнергии.
- Если у вас газовое отопление, узнайте у поставщика услуг или квартирного товарищества, как обеспечить бесперебойное газоснабжение в вашем районе.
- Ознакомьтесь с инструкциями по эксплуатации ваших газовых приборов, таких как плита или бойлер, чтобы узнать, можно ли их использовать с баллоном со сжиженным газом и как. Однако не забывайте, что подключить баллон может только квалифицированный специалист.
- Если у вас газовое отопление, попросите специалиста подготовить безопасные соединения и обзаведитесь дома небольшим баллоном со сжиженным газом.
- Убедитесь, что у вас достаточно топлива как минимум на неделю.

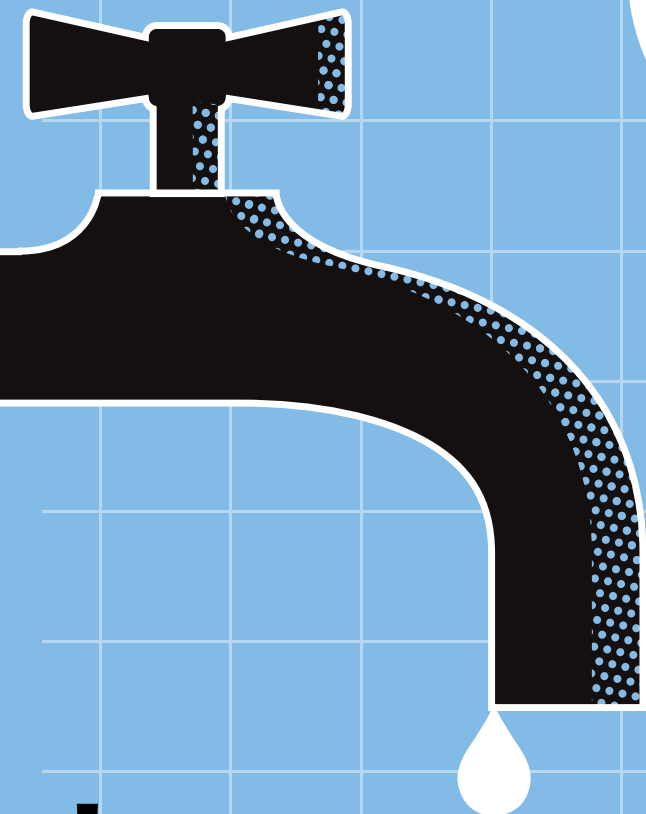
В случае проблем со снабжением государство будет обеспечивать природным газом в течение 30 дней только бытовых потребителей и компании, производящие тепло для отопления жилых домов.

Если вы живете в многоквартирном доме, выясните у квартирного товарищества, можно ли в доме использовать альтернативные отопительные приборы.

Неправильная эксплуатация отопительных систем может привести к отключению электроэнергии или к опасности пожара. Поэтому при эксплуатации отопительной системы всегда учитывайте пожарную безопасность.

ЕСЛИ ПЕРЕСТАЛИ РАБОТАТЬ ОТОПИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ

- Выключите в доме принудительную вентиляцию, закройте двери, окна, вентиляционные отверстия, а также те места, с помощью которых тепло может уходить из здания.
- Если отопительные системы перестают работать в холодное время года, оденьтесь дома потеплее. Находитесь с членами семьи в одной комнате, так как каждый человек дает тепло.
- Для сохранения тепла используйте только одну комнату, которая отделена от всех остальных.
- Если в других комнатах дома температура упадет настолько низко, что возникнет опасность замерзания водопроводных и отопительных труб, утеплите трубы одеждой. Риск замерзания водопроводных труб снизится, если время от времени вы будете включать кран и пропускать под присмотром воду.
- Если в случае отключения отопительных систем вы не сможете самостоятельно и безопасно справиться дома, отправьтесь к близким или обратитесь за помощью в местное самоуправление.



!

В день на человека должно приходиться как **минимум три литра чистой воды.**

ЕСЛИ НЕТ ВОДЫ И НЕ РАБОТАЕТ КАНАЛИЗАЦИЯ



Отсутствие водопроводной или колодезной воды сильно влияет на нашу повседневную жизнь — сложнее становится утолять голод, готовить еду, следить за личной гигиеной и мыть посуду. К счастью, питьевой водой легко запастись, и ее хватает надолго. Учитывать нужно и то, что если канализация не работает, нельзя обычным способом использовать и туалет.

ЧТО СЛЕДУЕТ СДЕЛАТЬ УЖЕ СЕЙЧАС

- Запаситесь дома таблетками или фильтрами для очистки воды.
- Запаситесь дома влажными чистящими салфетками, дезинфицирующими средствами для рук и гигиеническими средствами.

ПРИ ПРЕКРАЩЕНИИ ВОДОСНАБЖЕНИЯ ПОМНИТЕ

- Перед употреблением воды, добытой из природных водоемов, или застоявшейся воды ее следует 3–5 минут прокипятить.
- В случае прекращения водоснабжения экономно используйте имеющуюся воду.
- Следите за официальной информацией о снабжении населения питьевой водой.
- Используйте в качестве туалета мешки для мусора. В мешок для мусора рекомендуется добавить газеты, опилки, торф или другой абсорбирующий материал.
- Если прервана работа канализации, используйте туалет с выгребной ямой.



ЕСЛИ НЕ РАБОТАЮТ СРЕДСТВА ИНФОРМАЦИИ И СВЯЗИ



Многие зависящие от электричества средства информации и связи могут перестать работать. Таким образом, могут перестать работать ваши телевизор, радио, роутер Wi-Fi, настольный телефон, пожарная или какая-либо иная сигнализация, механизмы открывания ворот и дверей и другие привычные бытовые устройства. Кроме того, в случае отключения электроэнергии может приостановиться передача данных. Помните, что если батарея мобильного телефона разрядится, вы не сможете получить доступ к контактными данным вашего телефона.

ЧТО СЛЕДУЕТ СДЕЛАТЬ УЖЕ СЕЙЧАС

- Запишите в определенном месте самые важные номера телефонов, которые могут понадобиться вам в чрезвычайной ситуации (например, номера близких, родственников, соседей, номера экстренной помощи и инфотелефоны).
- Приобретите радио на батарейках, динамо-машине или солнечных батареях. Вы также можете слушать новости и кризисную информацию по автомобильному радио.

ЕСЛИ СВЯЗЬ ПРЕРЫВАЕТСЯ

- Каждый ровный час слушайте новости по радио.
- Если во время перебоев связи вам понадобится экстренная помощь, отправьте кого-то из близких в ближайший полицейский участок, отделение неотложной помощи или больницу или отправьтесь туда сами.
- Экономьте заряд аккумулятора мобильного телефона и смарт-устройств. Мобильный интернет работает до тех пор, пока работает резервное питание сети связи и аккумулятор смарт-устройства заряжен. В случае продолжительного отключения электроэнергии услугу мобильного интернета можно отключить, чтобы поддерживать услугу мобильной связи.
- При необходимости используйте общедоступные сети Wi-Fi и точки доступа к интернету.
- Также обменивайтесь информацией с соседями.

КАК ПОЗВОНИТЬ НА НОМЕР СЛУЖБЫ ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ, ЕСЛИ У ОПЕРАТОРА НЕТ СИГНАЛА?



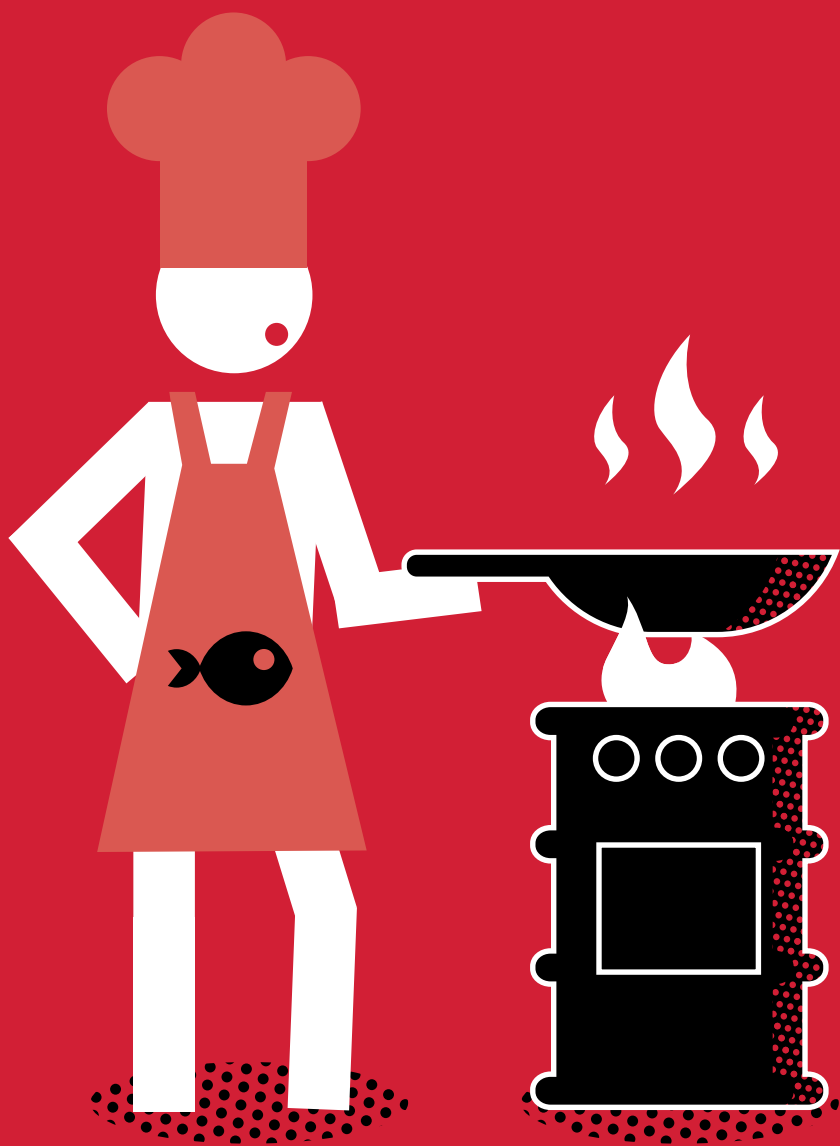
Отключите в телефоне SIM-карту. Из кнопочного телефона просто извлеките SIM-карту и позвоните по номеру 112. Смартфон необходимо перезагрузить, после чего не вводить пин-код SIM-карты и позвонить на 112.



После вызова службы экстренной помощи активируйте SIM-карту снова. Оператор экстренной помощи сможет при необходимости перезвонить вам, только если SIM-карта активирована.



Если нет никакой телефонной связи, идите за помощью в ближайшую спасательную часть, полицейский участок, на базу скорой помощи или в отделение неотложной медицинской помощи.



ЕСЛИ НЕОБХОДИМО ПРИГОТОВИТЬ ЕДУ В ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ



В кризисной ситуации, например, из-за отключения электричества или газа, вы не сможете готовить привычным способом.

ЧТО СЛЕДУЕТ СДЕЛАТЬ УЖЕ СЕЙЧАС

- Приобретите работающую на сжиженном газе плиту и баллон со сжиженным газом.
- Поддерживайте дровяную плиту в рабочем состоянии.
- Убедитесь, что у вас есть работающий гриль, плита, работающая на жидком или твердом топливе, или газовая горелка.
- Подготовьте таблетки и фильтры для очистки воды, чтобы при необходимости очистить дождевую или талую воду. С помощью фильтра и таблеток вы также можете сделать питьевую воду из воды, добытой из водоема.

В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ

- Используя кухонный прибор, работающий на огне, например, горшочек примус, не забывайте о правилах пожарной безопасности.
- Чтобы разогреть еду, используйте камин.

ДОМАШНЯЯ КЛАДОВАЯ



ДОМАШНИЕ ЗАПАСЫ



Примите во внимание возможность того, что в связи с кризисной ситуацией вы не сможете выйти из дома, а также будут недоступны товары в магазинах или другие жизненно важные услуги, такие как электричество, водоснабжение и т. п. Поэтому важно, чтобы дома было достаточно еды, воды и других необходимых ресурсов, а также необходимых лекарственных препаратов.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ

- Подумайте о том, какие средства и запасы необходимы вашей семье, чтобы вы могли справиться самостоятельно в течение недели.
- Убедитесь, что у вас дома есть питьевая вода, лекарства и еда для всей семьи как минимум на семь дней, и держите эти запасы в постоянном обиходе.
- Храните часть средств для эвакуации в машине (например, зарядное устройство для мобильного телефона, дорожный атлас, лопату для снега, теплое одеяло и т. д.).
- Всегда держите топливный бак машины по крайней мере наполовину заполненным. Узнайте, на каких автономных заправках можно будет заправиться в случае отключения электроэнергии.
- Тщательно продумайте, где и как можно хранить запасы. Они должны находиться в легкодоступном для вас и ваших близких месте. Также убедитесь, что запасы максимально похожи на продукты питания и средства, которые обычно потребляет ваша семья. Рекомендуется упаковать в отдельный пакет средства, предназначенные исключительно на случай кризиса.

ПАМЯТКА ПО ДОМАШНИМ ЗАПАСАМ



ПИТЬЕВАЯ ВОДА

- Три литра на одного человека в сутки.



ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

Половина запасов может быть готовой пищей.

- консервы;
- супы в банке;
- сухарики;
- орехи, сухофрукты;
- печенье, сладости, батончики мюсли, мед;
- детское питание (при необходимости).



РАДИО

- Радио, работающее на батарейках, и батарейки на несколько раз / радио на солнечной батарее или динамо-машине.



ОСВЕТИТЕЛЬНЫЕ ПРИБОРЫ

- карманный фонарик и запасные батарейки;
- карманный фонарик, работающий на солнечной батарее или динамо-машине;
- работающие на батарейках лампа или фонарь, а также запасные батарейки / керосиновая лампа с ламповым маслом;
- штормовой фонарь;
- свечи;
- спички.



ГИГИЕНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

- мыло;
- дезинфицирующее средство;
- туалетная бумага;
- салфетки;
- влажные чистящие салфетки;
- мусорные пакеты (50 л).



ЛЕКАРСТВА

- лекарства по рецепту;
- болеутоляющие;
- лекарства для понижения температуры;
- лекарства от аллергии;
- лекарства от расстройства желудка;
- противовоспалительные лекарства;
- лекарства от простуды.



РАБОЧИЕ ИНСТРУМЕНТЫ

- нож;
- ножницы;
- скотч;
- пленка.



СТОЛОВЫЕ ПРИБОРЫ

- одноразовая посуда;
- открывалка для консервов.



СРЕДСТВА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

- аптечка.



ОТОПИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

- дрова;
- жидкое топливо (например, для генераторов);
- газ.



ВНЕШНИЙ АККУМУЛЯТОР

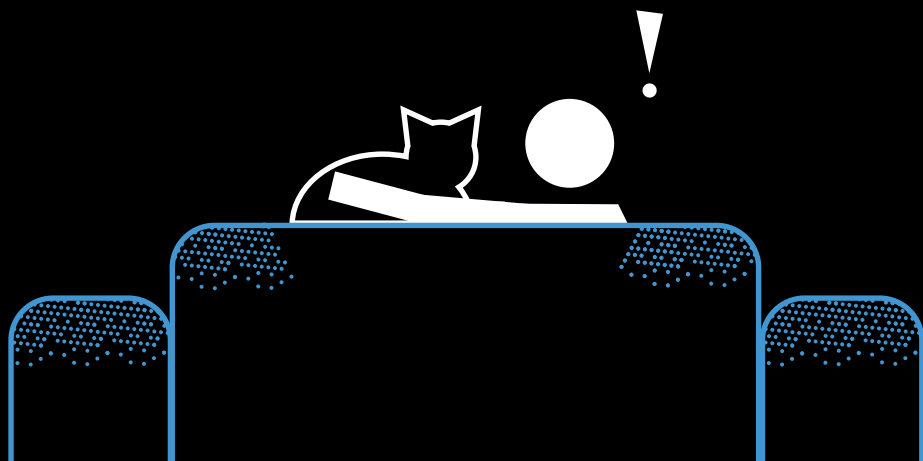
- заряженный внешний аккумулятор.



ПРОЧЕЕ НЕОБХОДИМОЕ

- наличные деньги на нужды семьи в течение одной недели;
- маска для защиты дыхательных путей (например, противопыльная маска);
- огнетушитель или противопожарное одеяло;
- автомобильное топливо;
- корм для домашних питомцев (при необходимости).

ОПОВЕЩЕНИЕ ОБ ОПАСНОСТИ



ОПОВЕЩЕНИЕ ОБ ОПАСНОСТИ



Все средства массовой информации и операторы мобильной связи при получении соответствующего указания обязаны отправить общественности предупреждение об опасности и правила поведения. В кризисной ситуации необходимая официальная информация будет доступна на национальных каналах вещания err.ee, Vikerraadio, Радио 4, ETV и ETV+, а также на других каналах.

ДЛЯ ОПОВЕЩЕНИЯ ОБ ОПАСНОСТИ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ

- СМИ, в том числе интернет и социальные сети;
- сайты и социальные сети учреждений;
- сирены;
- сообщения и звонки на мобильный телефон;
- оповещения по громкой связи;
- оповещение соседей;
- мобильное приложение «Будь готов!».

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ

- Всегда серьезно относитесь к оповещениям и следуйте рекомендациям из официальных источников. Они основываются на реальной опасности.
- Если с улицы доносятся предупредительные сирены, необходимо зайти в помещение и оставаться там.
- Следите за СМИ и другими достоверными информационными каналами.
- Если в здании сработала тревога, выйдите из него или следуйте данным на месте инструкциям.
- Если вы получили информацию из неофициальных источников, проверьте ее с помощью официальных каналов (например, на сайте или на социальной странице учреждения, занимающегося управлением чрезвычайными ситуациями).
- Если вы получили предупреждение, уведомите о нем других находящихся в зоне риска людей.
- Если в случае возникновения опасности или предупреждения вы не получили информацию о том, как следует себя вести, оцените ситуацию самостоятельно и действуйте на основании изложенных здесь правил поведения для защиты населения.

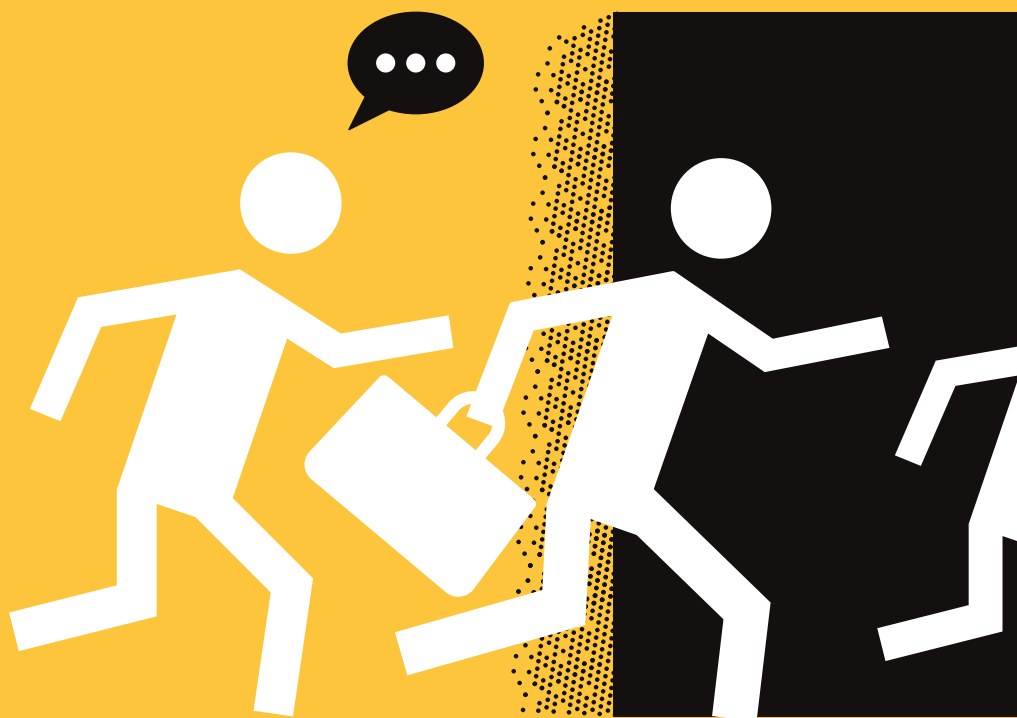


**СКАЧАЙТЕ
МОБИЛЬНОЕ
ПРИЛОЖЕНИЕ OLE
VALMIS, КОТОРОЕ
РАБОТАЕТ И БЕЗ
ИНТЕРНЕТА.**



OLEVALMIS.EE

ЭВАКУАЦИЯ



ЭВАКУАЦИЯ



В некоторых случаях эвакуация может оказаться необходимой для обеспечения вашей безопасности и безопасности вашей семьи. Это может быть наводнение, крупное стихийное бедствие или любое другое событие, в результате которого местность становится временно или навсегда непригодной для проживания. Что вам и членам вашей семьи необходимо больше всего, чтобы выжить, находясь вдали от дома? Тщательно продумайте это, потому что в случае эвакуации у вас не будет времени собрать вещи и в тревоге вы можете забыть что-то необходимое.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ

- Составьте список вещей первой необходимости и упакуйте сумку для эвакуации. Рекомендуемые средства для эвакуации см. ниже.
- В случае эвакуации следуйте инструкциям Спасательного департамента, который среди прочего предоставляет информацию о местах эвакуации.
- В случае эвакуации не забывайте о людях с особыми потребностями.
- По возможности покиньте опасную зону и остановитесь у близких.
- Если у вас дома есть питомец, подумайте о том, как эвакуировать его отдельно и где разместить. Официальные места эвакуации не имеют подходящих условий для домашних животных, и их туда не допускают.

ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

- Отключите электричество.
- Закройте окна и запирайте двери.
- Проверьте, знают ли соседи об эвакуации, и предложите им помощь.
- Обеспечьте безопасность и благополучие домашних животных на то время, пока вас нет дома.
- При самостоятельной эвакуации используйте пути, которые исходя из информации СМИ разрешает использовать полиция.
- Если при эвакуации вам нужна помощь, сообщите об этом лицам, проводящим эвакуацию. Для людей, которые находятся в опасных зонах и нуждаются в дополнительной помощи, организуются транспорт и временное место для размещения. Лица, проводящие эвакуацию, стараются найти всех нуждающихся в помощи.
- Не возвращайтесь домой, пока не получите официального подтверждения о том, что там безопасно.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ЭВАКУАЦИИ

- продукты питания и питьевая вода – запаситесь водой и хранящимися долго готовыми продуктами хотя бы на сутки (подойдут консервы, сухари, орехи, сладости и т. п.);
- средства личной гигиены;
- средства оказания первой медицинской помощи и лекарства;
- фонарик и запасные батарейки;
- портативное радио и запасные батарейки, внешний аккумулятор или другое зарядное устройство;
- спальный мешок или одеяло;
- документы и наличные деньги;
- другие необходимые предметы, такие как карманный нож, консервный нож, спички, посуда, столовые приборы и т. д.

ПАМЯТКА НА ВРЕМЯ ЭВАКУАЦИИ

Составьте исходя из личных потребностей список вещей, которые должны быть при вас во время эвакуации.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

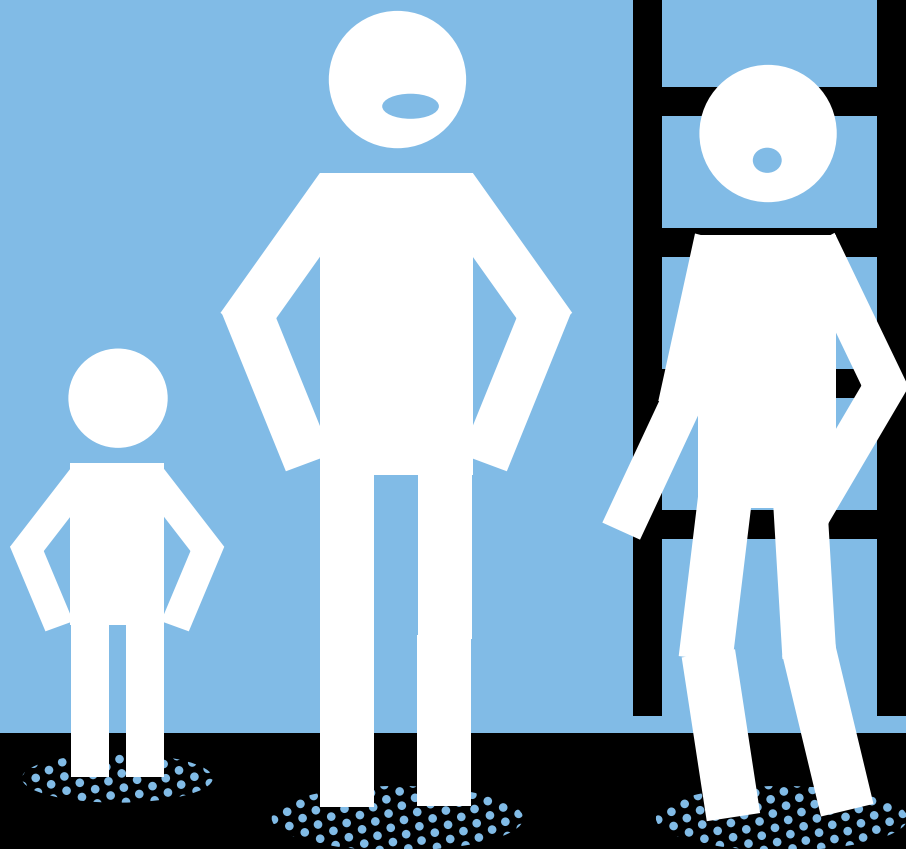
.....

.....

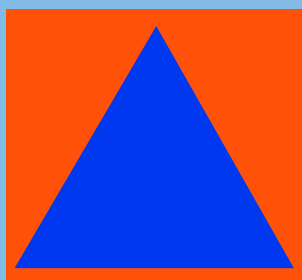
.....

.....

УБЕЖИЩЕ



Общественные убежища
обозначены знаком
государственной защиты:



УБЕЖИЩЕ



Людам рекомендується перейти в убежище в ситуації, коли зовнішня середа угрожає їх життя і здоров'ю (взрив, перестрелка, шторм і т. п.), тому необхідно:

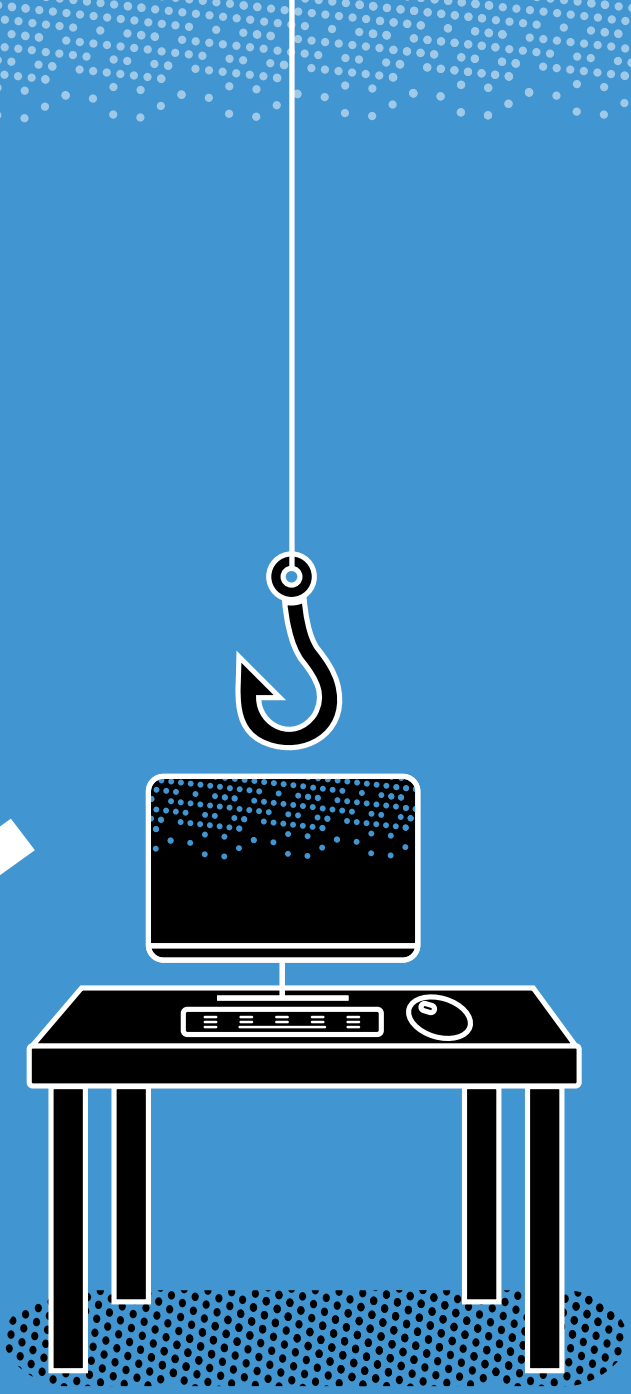
- якщо існує така можливість, негайно направитися в позначене спеціальним знаком убежище або укриття;
- тимчасово розміститися в будівлях, придатних для укриття.

ЧТО СЛЕДУЕТ СДЕЛАТЬ УЖЕ СЕЙЧАС

- Очистите и наведите порядок в подвале, а также обеспечьте доступ к нему.
- Ознакомьтесь со списком общественных убежищ можно в местном самоуправлении и на сайте Спасательного департамента rescue.ee.

В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ

- Укрытие во внутренних помещениях – это лучший способ защитить себя от опасной внешней среды.
- В случае возникновения опасности оставайтесь в помещениях до тех пор, пока опасность не минует.
- Выбирая укрытие, предпочитайте подземные помещения, сидите на полу и находитесь возле несущих стен. Если есть возможность, спрячьтесь за массивной мебелью или залезьте под крепкий стол.
- Если у вас есть время, средства и навыки, подоприте перекрытия деревянными брусами и закройте окна изнутри мешками с песком или полотнами большого размера.
- Если здание загорится или станет обвалоопасным, выйдите из него и немедленно найдите новое.
- В качестве общедоступного убежища может использоваться расположенное под землей сооружение без окон, например, подземная парковка или туннель.
- Оказавшись в опасной ситуации, следуйте всем рекомендациям властей.



КИБЕРБЕЗОПАСНОСТЬ



Каждый человек, учреждение и предприятие могут помочь обеспечить безопасность киберпространства. Здесь вы найдете общие рекомендации о том, как защитить себя в киберпространстве.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ

- Не открывайте и не делитесь неизвестными ссылками.
- Обновите программное обеспечение подключенных к интернету смарт-устройств, чтобы защитить их от вирусов и вредоносных программ, а также установите антивирус.
- Регулярно создавайте резервные копии имеющихся на компьютере и телефоне файлов.
- Используйте уникальные надежные пароли для каждого сайта и регулярно их меняйте.
- Убедитесь, что сайт, на котором вы вводите свои персональные данные, защищен безопасным зашифрованным соединением, то есть в начале адреса указаны буквы `https`.
- Если вы используете общедоступные устройства и WiFi, всегда выходите из всех систем.
- CERT-EE предлагает общественности бесплатную среду анализа Cisco, которую можно использовать для проверки файлов с подозрением на вредоносное ПО. Эту среду можно использовать и за пределами Эстонии, язык среды – английский.



АЗБУКА ИНФОРМАЦИОННОЙ ВОЙНЫ



В информационной войне распространяется искаженная или ложная информация для того, чтобы повлиять на людей. Целью таких действий может быть, например, создание общего замешательства или причинение ущерба, однако чаще всего с помощью этого пытаются изменить мнение людей. Участвуя в информационной войне, необходимо замечать, с какой информацией вы имеете дело, а также не распространять ложную информацию. Тем самым вы поможете уменьшить влияние информационной войны.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ

- Сохраняйте критическое мышление в отношении распространяющихся в интернете и социальных сетях призывов. Не относитесь к таким призывам легкомысленно, в том числе не распространяйте ложную информацию.
- Сообщайте о враждебной и глупой ложной информации, а также блокируйте ее.
- Потребляя информацию, делайте паузы.
- Не делитесь информацией, которая может подвергнуть опасности людей, участвующих в настоящей войне.
- Следите за экспертами, такими как Eesti Rahvusringhääling и доверяйте им.



Следуйте распоряжениям, если услышите или увидите боевые действия, вооруженную атаку, стрельбу, взрыв, вражеских солдат или если появится официальное предупреждение о начале вооруженного конфликта.

ГРАЖДАНИН В ЗОНЕ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ

- Будьте готовы к возможному ограничению необходимых услуг (электричество, вода, передача данных и т. п.). Выясните, где находятся ближайшие места, где можно получить помощь во время кризиса: больницы, места эвакуации, убежища и т. п.
- Выполняйте распоряжения властей.
- Всегда имейте при себе документ, удостоверяющий личность.
- Если есть возможность, ходите по улице только в светлое время суток.
- Не трогайте оставленное оружие, боеприпасы или иные чужие предметы, так как они могут оказаться замаскированными взрывными устройствами или другими опасными предметами.
- Избегайте мест, которые могут быть заминированы, например заброшенных зданий или мостов.
- В случае обстрела найдите себе укрытие и спрячьтесь.
- Если вы окажетесь в контрольном пункте или встретите патруль, сохраняйте спокойствие, подчиняйтесь распоряжениям и будьте готовы подтвердить свою личность.
- Если в момент обстрела или перестрелки вы находитесь во внутренних помещениях, не подходите к окнам, выключите свет и спрячьтесь в помещении без окон, например, в ванной комнате или прихожей.
- Если вы эвакуировались и ваше место жительства находится в зоне боевых действий или под надзором вражеских сил, не возвращайтесь домой.
- Если во время вооруженного конфликта члены семьи разлучились, сообщите об этом в гуманитарную организацию (например, в Красный Крест), которая поможет найти информацию и воссоединить семью.



ДУШЕВНОЕ ЗДОРОВЬЕ



Грусть, растерянность, страх и стресс – естественные состояния во время кризиса. С такими состояниями помогут справиться беседы с людьми, которым вы доверяете, или профессиональная психологическая поддержка.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ

- Если необходимо оставаться дома, позаботьтесь о том, чтобы ваше душевное и физическое здоровье находились в балансе – правильно питайтесь, будьте физически активны и общайтесь с людьми по телефону и электронной почте.
- Не пытайтесь подавлять свои чувства с помощью алкоголя или наркотиков.
- Дайте себе время, чтобы приспособиться. Будьте терпеливы к себе и другим. Ваше восстановление может занять какое-то время.
- Не оставайтесь в одиночестве.
- Если это возможно, делайте те вещи, которые уже помогали вам справиться со сложными или стрессовыми ситуациями.
- Постарайтесь создать ежедневную рутину – составьте распорядок дня и придерживайтесь его.
- Не бойтесь попросить о помощи – справиться с травмой в одиночку может быть слишком сложно.
- Порой реакции на травму могут быть настолько сильными, что для того, чтобы получить помощь, необходимо обратиться к специалистам.



ВСПЫШКА И ЭПИДЕМИЯ ИНФЕКЦИОННОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ



Вспышка инфекционного заболевания может поразить любую страну, в том числе Эстонию. Современный темп жизни и высокая мобильность создают опасную зону, в которой инфекции могут распространяться очень быстро.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ

- Тщательно и регулярно мойте руки. В общественных местах используйте дезинфицирующее средство на спиртовой основе.
- Избегайте тесного контакта с другими людьми.
- Избегайте прикосновения к глазам, носу и рту.
- Если у вас есть какие-либо симптомы, оставайтесь дома и позвоните своему семейному врачу или в случае более серьезных проблем со здоровьем – по номеру службы экстренной помощи 112.
- Следите за публикуемой Департаментом здоровья информацией о том, как распространяется вирус, и о мерах по профилактике инфекции.
- Избегайте поездок в районы с высоким риском заражения и распространения инфекции, следуя рекомендациям Департамента здоровья и Министерства иностранных дел.
- Не посещайте отделение неотложной помощи больницы без причины, так как тесные контакты способствуют распространению инфекционных заболеваний.
- Убедитесь, что у вас дома имеется достаточный запас лекарств – во время эпидемии работа и снабжение аптек могут быть нарушены.

ОБРАЩЕНИЕ ЗА ПОМОЩЬЮ



В Эстонии и других странах Европейского союза имеется единый номер экстренной помощи 112 для вызова скорой помощи, службы спасения и полиции. Звонок по этому номеру бесплатный и всегда доступен. Немедленно позвоните по номеру 112, если ваша или чья-либо жизнь, здоровье, имущество или окружающая среда находятся под угрозой, а также в случаях, когда вы подозреваете, что может произойти что-то опасное.

ПОЗВОНИВ ПО НОМЕРУ 112:

- расскажите, что случилось: пострадал ли кто-нибудь и нуждается ли он в экстренной помощи;
- опишите, где это произошло: дайте как можно более точный адрес или опишите свое местонахождение. Вы также можете назвать точные координаты, если знаете их;
- выслушайте инструкции оператора экстренной помощи и ответьте на его вопросы;
- завершите вызов только после того, как была предоставлена вся необходимая информация и оператор экстренной помощи разрешил завершить вызов;
- обязательно сообщите оператору экстренной помощи, если ситуация изменится;
- держите телефонную линию свободной, чтобы оператор экстренной помощи мог перезвонить вам в случае необходимости.

Люди с нарушениями слуха или речи могут позвать на помощь, отправив сообщение экстренной помощи на номер **112**.

ВАЖНЫЕ ТЕЛЕФОННЫЕ НОМЕРА И САЙТЫ

1 2 2 0

СПРАВОЧНЫЙ ТЕЛЕФОН СЕМЕЙНЫХ ВРАЧЕЙ на случай, если у вас или члена вашей семьи возникнут проблемы со здоровьем, требующие консультации или решения о потребности в дополнительной помощи.

Позвонив по **ГОСУДАРСТВЕННОМУ ИНФОТЕЛЕФОНУ**, вы сможете получить официальную информацию или совет в случае кризиса. **Легко запомнить: 1 номер 24/7 или 1247.**

1 2 4 7

1 3 4 3

АВАРИЙНЫЙ ТЕЛЕФОН ELEKTRILEVI, по которому можно получить информацию о перебоях в подаче электроэнергии. Аварийный телефон Imatra Elekter: 715 0188 Аварийный телефон VKG Elektrivõrgud: 716 6666

Горячая линия **ИНФОРМАЦИОННОГО ЦЕНТРА ПО ОТРАВЛЕНИЯМ**, по которой можно получить информацию и советы по отравлению.

1 6 6 6 2

6 6 0 4 5 0 0

ЛИНИЯ ПОДДЕРЖКИ ДУШЕВНОГО ЗДОРОВЬЯ

ДЕЖУРНАЯ ЛИНИЯ МИНИСТЕРСТВА ИНОСТРАННЫХ ДЕЛ ЭСТОНИИ

+372 53019999

KRIIS.EE

OLEVALMIS.EE

RESCUE.EE



**ПРИЛОЖЕНИЕ
OLE VALMIS!**





СКАЧАЙТЕ
МОБИЛЬНОЕ
ПРИЛОЖЕНИЕ OLE
VALMIS, КОТОРОЕ
РАБОТАЕТ И БЕЗ
ИНТЕРНЕТА.



OLEVALMIS.EE