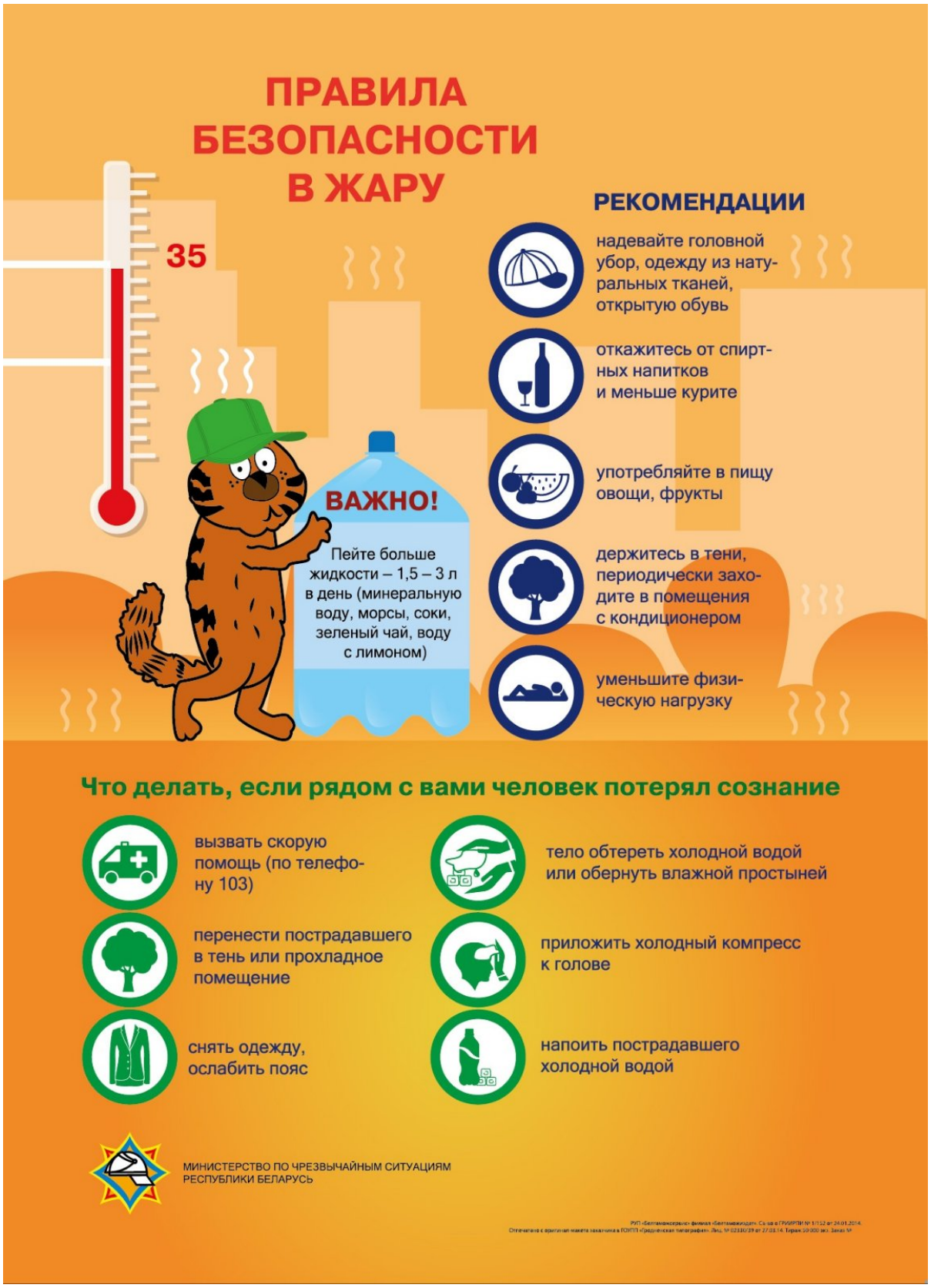
ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ, ЕСЛИ ГРОЗА
ЧТО ДЕЛАТЬ в доме
оставайтесь в помещении
плотно закройте окна, дымоходы, чтобы не было сквозняков
отключите электроприборы
отойдите от окна, камина, печи
ЧТО ДЕЛАТЬ на улице
ищите укрытие (дом, подъезд)
если гроза застала вас на водоеме, выйдите из воды, отойдите подальше от берега
ЗАПРЕЩАЕТСЯ
купаться, рыбачить, кататься на лодке
бегать, ездить на велосипеде, мопеде, мотоцикле
топить печь
находиться под высокими, одиноко стоящими деревьями
находиться вблизи линий электропередачи, рекламных щитов
разговаривать по мобильному телефону
МИНИСТЕРСТВО ПО ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ


ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ЖАРУ
35
ВАЖНО!
Пейте больше жидкости – 1,5 – 3 л в день (минеральную воду, морсы, соки, зеленый чай, воду с лимоном)
РЕКОМЕНДАЦИИ
надевайте головной убор, одежду из натуральных тканей, открытую обувь
откажитесь от спиртных напитков и меньше курите
употребляйте в пищу овощи, фрукты
держитесь в тени, периодически заходите в помещения с кондиционером
уменьшите физическую нагрузку
Что делать, если рядом с вами человек потерял сознание
вызвать скорую помощь (по телефону 103)
перенести пострадавшего в тень или прохладное помещение
снять одежду, ослабить пояс
тело обтереть холодной водой или обернуть влажной простыней
приложить холодный компресс к голове
напоить пострадавшего холодной водой
МИНИСТЕРСТВО ПО ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ВОДОЕМАХ

РЕКОМЕНДАЦИИ

- купайтесь утром или вечером
- заходите в воду постепенно
- плавайте вдоль берега или по направлению к нему

ЧТО ДЕЛАТЬ, если вы стали тонуть

- сохраняйте спокойствие
- широко раскиньте руки и ноги
- не выдыхайте полностью – в легких должен оставаться воздух
- загребайте воду под себя руками, плывите к берегу

ВАЖНО!

Купайтесь в специально отведенных местах

ЗАПРЕЩАЕТСЯ

- заходить в воду в состоянии алкогольного опьянения
- оставлять детей у воды без присмотра
- цепляться за лодки и сидеть на борту
- прыгать в воду с лодок, катеров, причалов

- нырять в незнакомых местах
- плавать на надувных матрацах и автокамерах
- заплывать за буйки
- подавать ложные сигналы о помощи

МИНИСТЕРСТВО ПО ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ