

Навык укрытия – как азбука первой помощи: его важно время от времени повторять, чтобы в нужный момент суметь спасти жизнь

Что общего между умением правильно укрываться и азбукой первой помощи? И тот и другой навык после освоения закрепляется в памяти и со временем становится автоматическим. В обычной жизни мы надеемся, что никогда не столкнёмся с ситуацией, когда он понадобится. Но если такой момент всё же наступит, времени на раздумья может не быть. Каждая секунда будет иметь значение, а от правильных действий может зависеть человеческая жизнь.

Именно поэтому навыки, которые могут понадобиться в чрезвычайной ситуации, важно время от времени освежать в памяти и отрабатывать.

За последние несколько лет тестирование системы сирен стало в Эстонии привычным процессом. Три раза в год сирены звучат по всей стране, а жители получают сообщения и уведомления в мобильных приложениях. Перед каждым тестированием проводится информационная кампания, чтобы включение сирен не стало неожиданностью.

Исследования показывают, что жители Эстонии достаточно хорошо знакомы с системой оповещения об опасности. При этом, когда речь заходит об экстренном оповещении, большинство в первую очередь вспоминает именно сирены.

Но знаем ли мы, что делать, если сирена действительно зазвучит – не во время теста, а при реальной угрозе?

Регулярные проверки могут создать ощущение, что сирены – это уже привычная часть повседневной жизни, на которую можно особо не обращать внимания. Однако именно здесь легко ошибиться. Как и любой другой навык, умение правильно укрываться со временем забывается, если его не оттачивать.

Мы периодически проверяем домашнюю аптечку и вспоминаем, как остановить кровотечение или оказать первую помощь. Точно так же стоит время от времени освежать в памяти правила укрытия. На самом деле они довольно просты.

Если звучит сирена, её сигнал означает одно: немедленно укройтесь.

Если вы находитесь в здании, где есть место для укрытия, сразу направляйтесь туда. Места для укрытия, а в будущем и убежища, обозначены синим треугольником на оранжевом фоне.

Если специального места для укрытия поблизости нет, зайдите в ближайшее помещение и по возможности спуститесь на нижний этаж. Помните о правиле двух стен: между вами и улицей должно находиться как минимум две прочные стены.

Держитесь подальше от окон, дверей и больших стеклянных поверхностей. Если вы оказались на улице, как можно скорее зайдите в ближайшее помещение. Если

это невозможно, лягте на землю и прикройте голову и шею руками или мягким предметом.

Оставайтесь в укрытии до тех пор, пока официальные источники не сообщат, что опасность миновала.

Полезно заранее осмотреть свой дом и рабочее место и подумать: где я буду укрываться, если сирена прозвучит прямо сейчас? Если вы живёте в многоквартирном доме, узнайте у квартирного товарищества, есть ли у дома план укрытия или разрабатывается ли он. На работе об этом можно спросить работодателя.

О правилах укрытия стоит поговорить и с близкими. Чем лучше мы подготовлены, тем спокойнее сможем действовать в чрезвычайной ситуации.

Октябрь – месяц гражданской защиты, поэтому это хороший момент, чтобы освежить в памяти правила укрытия и попробовать применить их на практике.

14 октября с 15:00 до 15:10 Спасательный департамент вместе с партнёрами протестирует общенациональную систему оповещения об опасности EE-ALARM. В крупных населённых пунктах включатся сирены. Перед этим на мобильные телефоны придёт SMS, мобильные приложения Eesti Äpp и «Ole valmis!» сообщат о тестировании, информацию также будет распространять ERR.

Когда начнётся тест, попробуйте на минуту представить реальную чрезвычайную ситуацию: оглянитесь вокруг и подумайте, куда именно вы будете укрываться в том месте, где находитесь. Такая простая мысленная тренировка поможет сохранить навык и в случае реальной угрозы действовать быстрее и увереннее.

Подробнее о том, как правильно укрываться: <https://www.olevalmis.ee/ru/ukrytie> .