

Уважаемые жители Моркинского района!

В случае обнаружения фактов распространения идеологии терроризма и экстремизма в сети «Интернет», обращайтесь в единую автоматизированную систему Роскомнадзора, размещенную в сети Интернет по адресу: <http://eais.rkn.gov.ru/feedback/>

Террористические акты всегда вызывают панику у населения. Страх перед подобными ЧС - серьезное испытание, которому подвергается психика. Помочь справиться с возникшими на этой почве стрессовыми ситуациями могут психологи.

Вот несколько советов, которые могут пригодиться людям, которые оказались в эпицентре теракта. Экстремисты часто выбирают для атак места массового скопления людей. Помимо поражающего фактора, люди гибнут и получают травмы еще и в результате давки, возникшей вследствие паники. **Поэтому необходимо помнить следующие правила поведения в таких местах:**

- наиболее безопасным является место, расположенное как можно дальше от середины толпы, трибун, ящиков, стеклянных витрин, заборов и витрин;

- в случае возникновения паники обязательно нужно снять с себя галстук, шарф;

- при давке нужно застегнуть одежду на все пуговицы, освободить руки от всех предметов, согнуть их в локтях перед собой и защитить грудную клетку;

- следует всеми силами удерживаться на ногах, в случае падения необходимо свернуться клубком на боку, резко подтянуть ноги и постараться подняться по ходу движения толпы;

- нельзя нагибаться и поднимать с пола оброненные предметы, хвататься за столбы, ограду, поднимать руки над головой или опускать (сдавят грудную клетку). При первой же возможности следует сразу постараться покинуть толпу.

После взрыва необходимо следовать важным правилам:

- убедитесь в том, что вы не получили серьезных травм;

- успокойтесь и осмотритесь, постарайтесь по возможности оказать первую помощь другим пострадавшим;

- помните о возможности новых взрывов, обвалов, разрушений и, по возможности, покиньте опасное место;

- сообщите о произошедшем по телефонам экстренных служб 01(101), 02(102), 03(103) или 112;

Если вы оказались заблокированы под завалами:

- не старайтесь самостоятельно выбраться;

- максимально экономьте силы, дышите медленно и неглубоко, через нос, это позволит экономить кислород в организме и окружающем пространстве;

- постарайтесь укрепить «потолок» находящимися рядом обломками мебели и здания;

- отодвиньте от себя острые предметы;

- если у вас есть при себе мобильный телефон, позвоните в службу спасения по номеру 112

- стучать с целью привлечения внимания спасателей лучше по трубам, используя для этого периоды остановки в работе спасательного оборудования - «минуты тишины»;

- кричите только тогда, когда услышите голоса людей, иначе есть риск задохнуться от пыли;

- если вам тяжелым предметом придавило ногу или руку, из-за чего вы не можете освободиться, старайтесь массировать ее для поддержания циркуляции крови.