

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ПРИ УГРОЗЕ АТАКИ БЕСПИЛОТНЫХ ЛЕТАТЕЛЬНЫХ АППАРАТОВ (БПЛА), РАКЕТНОЙ АТАКИ

1. Подготовка

1.1 Для своевременного получения сигналов тревоги необходимо заранее настроить все доступные каналы информирования, включая визуальные и тактильные.

Установите на мобильное устройство официальные приложения МЧС России, а также приложения администрации вашего города или региона. Включите push-уведомления.

Проверьте подключение услуги оповещения о чрезвычайных ситуациях от вашего оператора сотовой связи (SMS-сообщения).

Подпишитесь на официальные верифицированные каналы экстренных служб и органов власти в мессенджерах.

Убедитесь, что функция вибрации (виброзвонок) на вашем мобильном телефоне включена и работает исправно.

Рассмотрите возможность приобретения специализированных устройств для оповещения людей с нарушением слуха (например, вибрационные браслеты-наручники или системы со световой индикацией «световой будильник»), которые реагируют на звук сирены).

Важное примечание: звуковые сигналы (сирены) являются лишь одним из каналов оповещения. Для людей с нарушением слуха первостепенное значение имеют цифровые и физические сигналы. Рекомендуется регулярно проверять работоспособность всех настроенных систем оповещения.

1.2 Заранее подготовьте «тревожный чемоданчик». В нем должны находиться:

- документы;
- лекарства (с запасом на несколько дней);
- запас воды и продукты питания длительного хранения;
- средства связи;
- зарядные устройства и пауэрбанк.

Для людей с нарушением слуха: добавьте блокнот с ручкой и карточки с фразами «Я не слышу, помогите добраться до укрытия».

Для людей с ментальными особенностями: возьмите карточку с контактами близких, а также любимую вещь для успокоения.

1.3 Изучите и запомните маршрут до ближайшего доступного укрытия (например, бомбоубежище или подвал). Если возможно, посетите его заранее.

1.4 Заранее договоритесь с соседями, родственниками или опекунами, кто сможет помочь вам при эвакуации, и о способах связи в случае ЧС.

Если вы передвигаетесь на кресле-коляске, убедитесь, что она исправна и оснащена необходимыми аксессуарами (например, запасными батареями для электрических колясок).

Людам с ментальными нарушениями рекомендуется подготовить карточки с простыми инструкциями и картинками, например: «Сигнал тревоги - взять телефон - идти к выходу - ждать в укрытии». Разместите эти карточки на видных местах дома.

2. Алгоритм действий при объявлении беспилотной атаки, ракетной атаки

2.1 Для людей с нарушением слуха

2.1.1 Если вы находитесь дома:

При получении на мобильное устройство сигнала об угрозе (вибрация, световой сигнал) или при появлении уведомления в бегущей строке на телевидении немедленно убедитесь, что это официальное объявление тревоги через проверенные источники.

При подтверждении сигнала незамедлительно оповестите окружающих доступными вам способами (жестами, запиской, сообщением в мессенджере).

Отойдите от окон, балконов и стеклянных дверей.

Выключите свет. Перекройте газ и воду.

Зайдите в помещение без окон (ванная, коридор, кладовая) или спуститесь на нижние этажи (в подвал, паркинг), взяв с собой «тревожный чемоданчик». Пользоваться лифтом категорически запрещено.

Сядьте на пол у несущей стены. Пригнитесь. Прикройте голову руками.

Выйдите из укрытия только после получения официального сообщения о завершении угрозы.

2.1.2 Если вы находитесь на улице:

При получении уведомления на мобильное устройство (вибрация, световой сигнал) об угрозе атаки беспилотников немедленно прекратите движение и осмотритесь.

Не пытайтесь добраться до дома или общественного транспорта, а как можно скорее зайдите в ближайшее капитальное здание (подъезд, магазин).

Если требуется помощь, обратитесь к окружающим с помощью записки или заметки на телефоне. например: «Я не слышу, помогите мне добраться до укрытия».

Находясь в здании, спуститесь на нижние уровни: в подвал или на цокольный этаж. Если спуститься невозможно, укройтесь у несущей стены вдали от окон, прикройте голову руками. Пользоваться лифтом категорически запрещено.

По возможности сообщите родным о своём местонахождении и состоянии.

Выйдите из укрытия только после получения официального сообщения о завершении угрозы.

2.1.3 Если вы находитесь в транспорте:

При получении уведомления на мобильное устройство (вибрация, световой сигнал) об угрозе атаки беспилотников или при возникновении паники и суеты в общественном транспорте:

в личном автомобиле: немедленно и безопасно припаркуйте его у обочины выключите двигатель, заберите вещи и покиньте автомобиль.

в общественном транспорте: не покидайте его до полной остановки.

Как только транспорт остановится, немедленно покиньте его.

Если требуется помощь, обратитесь к окружающим с помощью записки или заметки на телефоне, например: «Я не слышу, помогите мне добраться до укрытия».

Сразу же зайдите в ближайшее капитальное здание, если укрытие отсутствует, используйте любое углубление на местности, выступ, бетонные конструкции. Можно укрыться за деревьями, в рвах и канавах.

Находясь в здании, спуститесь на нижние уровни: в подвал или на цокольный этаж. Если спуститься невозможно, укройтесь у несущей стены вдали от окон, прикройте голову руками. Пользоваться лифтом категорически запрещено.

По возможности сообщите родным о своём местонахождении и состоянии.

Выйдите из укрытия только после получения официального сообщения о завершении угрозы.

2.2 Для людей с нарушением опорно-двигательного аппарата, включая тех, кто передвигается на кресле-коляске

2.2.1 Если вы находитесь дома:

При получении сигнала оповещения (сирена, уведомление на телефон, ТВ или радио) или при обнаружении характерных звуков (жужжание, звук

работающей газонокосилки или мопеда) немедленно отойдите от окон, балконов и стеклянных дверей.

Выключите свет. Перекройте газ и воду.

При угрозе переместитесь в безопасную зону (ванная комната, коридор или кладовая). Займите положение сидя на полу у несущей стены. Обязательно пригнитесь и прикройте голову руками для защиты.

Если вы живёте в многоквартирном доме и можете безопасно передвигаться по лестнице, спуститесь на нижние этажи. Пользоваться лифтом категорически запрещено.

Держите рядом с собой «тревожный чемоданчик» и средства связи. По возможности, не дожидаясь угрозы, договоритесь с соседями или родственниками о помощи при эвакуации.

Выйдите из укрытия только после получения официального сообщения о завершении угрозы.

2.2.2 Если вы находитесь на улице:

При получении сигнала оповещения (сирена, уведомление на телефон) или при обнаружении характерных звуков (жужжание, звук работающей газонокосилки или мопеда) немедленно прекратите движение.

Не пытайтесь добраться до дома. Как можно скорее переместитесь в ближайшее капитальное здание (подъезд жилого дома, магазин, офис).

Если требуется помощь для преодоления препятствий (например, ступенек), немедленно обратитесь к окружающим.

Находясь в здании, переместитесь на нижние уровни: в подвал или на цокольный этаж. Если спуститься невозможно, укройтесь у несущей стены вдали от окон, прикройте голову руками. Пользоваться лифтом категорически запрещено.

По возможности сообщите родным о своём местонахождении и состоянии.

Выйдите из укрытия только после получения официального сообщения о завершении угрозы.

2.2.3 Если вы находитесь в транспорте:

При получении уведомления на мобильное устройство об угрозе атаки беспилотников или при возникновении паники и суеверия в общественном транспорте:

в личном автомобиле: немедленно и безопасно припаркуйте его у обочины, выключите двигатель, заберите вещи и покиньте автомобиль. Если самостоятельная эвакуация затруднена, оставайтесь в автомобиле и привлекайте внимание окружающих для помощи.

в общественном транспорте: не покидайте его до полной остановки. Как только транспорт остановится, немедленно покиньте его с помощью водителя, кондуктора или других пассажиров.

Сразу же переместитесь в ближайшее капитальное здание.

Находясь в здании, переместитесь на нижние уровни: в подвал или на цокольный этаж. Если спуститься невозможно, укройтесь у несущей стены вдали от окон, прикройте голову руками. Пользоваться лифтом категорически запрещено.

По возможности сообщите родным о своём местонахождении и состоянии.

Выйдите из укрытия только после получения официального сообщения о завершении угрозы.

2.3 Для людей с ментальными нарушениями

2.3.1 Если вы находитесь дома:

При получении сигнала оповещения (сирена, уведомление на телефон, ТВ или радио) или при обнаружении характерных звуков (жужжание, звук работающей газонокосилки или мопеда) немедленно отойдите от окон, балконов и стеклянных дверей. Постарайтесь не паниковать.

Используйте простые техники саморегуляции: сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, повторяйте про себя успокаивающие фразы: «Я в безопасности», «Всё будет хорошо».

Выключите свет. Перекройте газ и воду.

Если рядом есть кто-то из близких, опекунов или знакомых, попросите их о помощи.

Если вы одни, позвоните или напишите сообщение доверенному человеку по заранее согласованному плану.

Если ваши близкие или опекуны говорят о необходимости перемещения в безопасное место, внимательно слушайте их и выполняйте инструкции.

Если вы одни, используйте заранее подготовленные карточки с инструкциями или планом действий.

Двигайтесь в заранее определённое безопасное место (подвал, внутренняя комната без окон, бомбоубежище) взяв с собой «тревожный чемоданчик». Если путь затруднён, не стесняйтесь просить помощи у прохожих или соседей. Пользоваться лифтом категорически запрещено.

Найдите удобное и безопасное место, сядьте или прилягте, если это возможно. Прикройте голову руками.

Не покидайте укрытие до официального сообщения об окончании тревоги.

2.3.2 Если вы находитесь на улице:

При получении сигнала оповещения (сирена, уведомление на телефон) или при обнаружении характерных звуков (жужжание, звук работающей газонокосилки или мопеда) немедленно прекратите движение.

Не пытайтесь добраться до дома. Как можно скорее заходите в ближайшее капитальное здание (подъезд жилого дома, магазин, офис).

Если вам трудно сориентироваться или нужна помощь, обратитесь к любому прохожему. Можно показать ему заранее подготовленную записку на телефоне/в блокноте, например: «Мне нужна помощь, чтобы добраться до укрытия».

Находясь в здании, переместитесь на нижние уровни: в подвал или на цокольный этаж. Если спуститься невозможно, укройтесь у несущей стены вдали от окон, прикройте голову руками. Пользоваться лифтом категорически запрещено.

По возможности сообщите родным о своём местонахождении и состоянии.

Не покидайте укрытие до официального сообщения об окончании тревоги.

2.3.3 Если вы находитесь в транспорте:

При получении уведомления на мобильное устройство об угрозе атаки беспилотников или при возникновении паники и суеты в общественном транспорте:

Не покидайте его до полной остановки. Как только транспорт остановится, немедленно покиньте его с помощью водителя или других пассажиров.

Сразу же заходите в ближайшее капитальное здание.

Находясь в здании, переместитесь на нижние уровни: в подвал или на цокольный этаж. Если спуститься невозможно, укройтесь у несущей стены вдали от окон, прикройте голову руками. Пользоваться лифтом категорически запрещено.

По возможности сообщите родным о своём местонахождении и состоянии.

Выйдите из укрытия только после получения официального сообщения о завершении угрозы.

2.4 Для людей с нарушением зрения (звуковой алгоритм/речевой модуль)

2.4.1 Если вы находитесь дома:

Услышав сигнал «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!», сирены, прерывистые гудки или получив звуковое уведомление на мобильный телефон и речевое сообщение, сохраняйте спокойствие.

Включите телевизор или радиоприемник и прослушайте официальное сообщение.

Сообщите информацию родственникам или соседям - они могли не слышать сигнал.

Выключите свет. Перекройте газ и воду.

Не подходите к окнам. Не пользуйтесь лифтом.

Возьмите заранее приготовленный «тревожный чемоданчик».

Перейдите в помещение без окон или с несущими стенами: коридор, ванная, кладовая, подвал.

Сядьте на пол у несущей стены. Пригнитесь. Прикройте голову руками.

Не используйте телефон при приближении беспилотного летательного аппарата.

2.4.2 Если вы находитесь на улице или в транспорте:

Услышав сигнал «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!», сирены, прерывистые гудки, получив звуковое уведомление на мобильный телефон или заметив жужжание, похожее на звук газонокосилки или мопеда, сохраняйте спокойствие.

Не покидайте транспорт до полной остановки. Как только транспорт остановится, немедленно покиньте его с помощью водителя или других пассажиров. Не прячьтесь под транспортом.

Укройтесь в ближайшем защищенном месте: подъезд дома, подземный переход, паркинг, станция метро, подвал, убежище. Сядьте на пол у несущей стены. Пригнитесь. Прикройте голову руками.

Если укрытие отсутствует, используйте любое углубление на местности, выступ, бетонные конструкции. Можно укрыться за деревьями, в рвах и канавах.

Не используйте телефон при приближении беспилотного летательного аппарата.

Оставайтесь в укрытии, пока атака не прекратится или пока не прозвучит сигнал: «ОТМЕНА УГРОЗЫ БЕСПИЛОТНОЙ АТАКИ».

Представленный алгоритм рекомендуется дополнительно использовать в качестве речевого модуля для оповещения незрячих и слабовидящих граждан при возникновении чрезвычайных ситуаций, а также в учебных целях.

Пути распространения речевого модуля:

- 1) размещение в разделах по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям на официальных сайтах органов местного самоуправления муниципальных образований, а также на специализированных ресурсах, включая сайт «Виртуальный учебно-консультационный пункт по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям»;
- 2) публикация в официальных аккаунтах органов местного самоуправления (социальные сети и мессенджеры);
- 3) распространение через средства массовой информации (радиопередачи и телепрограммы);
- 4) передача в виде звуковых сообщений едиными дежурно-диспетчерскими службами.