

# Что делать при воздушной тревоге, угрозе обстрела, обстреле

**Не паниковать! В любой, даже очень непростой ситуации, сохраняй самообладание. Это поможет сохранить силы, которые необходимы для благополучного решения ситуации.**

## Если ты в здании:

1. Не подходи к окнам, не поднимайся выше подоконника. Помни: любопытство может стоить тебе здоровья, а в иных случаях и жизни.
2. Спустись в подвал, на нижние этажи здания, в помещение без окон (ванная, кладовая, туалет), ляг на пол и прикрой голову руками.
3. Не покидай помещение до полного прекращения обстрела, воздушной тревоги.
4. Постарайся быть рядом со взрослым.

## Если ты на улице:

1. Не паникуй! Не беги! Не совершай хаотических действий!
2. Ляг на землю и прикрой голову руками.
3. Осмотрись, найди укрытие (канавка, бордюр, угол здания, бетонная стена, остановка) и осторожно, ползком, переместись туда. Если укрытия нет, закрой голову руками и лежи смирно.
4. Не покидай укрытия до полного прекращения обстрела, воздушной тревоги.
5. При себе желательно иметь метку, записку со своим именем, фамилией, телефоном для связи с близкими, а также медикаментозными противопоказаниями, если такие имеются.
6. Учитывай, что в городе ВСЕГДА есть дополнительная опасность: машины, общественный транспорт! Постарайся находиться как можно дальше от проезжей части:
  - Не перебегай дорогу!
  - Ползком переместись от транспорта!
  - Не беги домой при воздушной тревоге, обстреле. Лучше пережди в безопасном месте.
  - Находишься подальше от окон, остеклённых сооружений (ударной волной они в первую очередь будут разрушены, и ты можешь получить ранения).

## Как стабилизировать свое состояние, когда ты уже в безопасном месте:

- ✓ Вспомни людей, героев фильмов, книг, которым в сложной ситуации удалось сохранить самообладание и правильно себя вести. Вспомни все, что знаешь о правилах правильного поведения в сложных ситуациях.
- ✓ Чтобы почувствовать себя спокойнее, нужно некоторое время правильно подышать. Дыши ровно и глубоко, так, чтобы двигался живот, и чтобы каждый выдох был длиннее вдоха.
- ✓ Если позволяет время: изучи обстановку, рассмотри окружающие тебя предметы во всех деталях, решай не сложные арифметические задачи (перемножь числа, считай через два числа в обратном порядке, читай про себя стихотворение, восстанови детально обычный свой день, точную последовательность событий).

## **ПОМНИ:**

- **ЖИЗНЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ, НИ СМОТЯ НИ НА ЧТО!**
- **ПОМОЩЬ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИДЕТ!**
- **СЛОЖНЫЕ ПЕРИОДЫ ЖИЗНИ ВСЕГДА ЗАКАНЧИВАЮТСЯ!**
- **ВАЖНО, ЧТО ВЫЙДЯ ИЗ СЛОЖНОЙ СИТУАЦИИ, ТЫ БУДЕШЬ СИЛЬНЕЕ И СМОЖЕШЬ ПОМОЧЬ ДРУГИМ!**