

## Правила поведения в случае ЧС

---

- 1.** Сигнал тревоги: сирена, пожарная сигнализация, слова учителя или ровесника воспринимай всерьез.
- 2.** Слышишь стрельбу, взрыв – беги. Старайся выбежать наружу, из здания. Отбегай как можно дальше.
- 3.** Учись прятаться. Учись затаиться, не издавать звуков.
- 4.** Никаких съемок и шуток. Чрезвычайная ситуация называется так в том числе потому, что меняется крайне быстро. Несколько секунд могут стоить жизни. Не пытайся что-то снять, сделать пост и не шути.
- 5.** Используй приемы совладания с эмоциями. Медленно подыши. Максимально сожми, а затем разожми кулаки. Переключи свое внимание ненадолго на какой-то предмет, рассмотри его, мысленно назови 4-5 его свойств.
- 6.** Если оказался в ситуации, когда тебе угрожает какой-то человек, люди, не пытайся напасть на них, не привлекай внимания себе, не устраивай истерику, не кричи. Выполняй команды.
- 7.** Если покинул опасное место, пробуй выйти на связь с теми, кто может помочь. Если удалось оказаться в безопасном месте и у тебя есть телефон, отправь смс любому взрослому, с кем ты на связи, и сообщи самое важное: происшествие, место, свои фамилию и имя, возраст, свое состояние: ранен, цел, не можешь откуда-то вылезти.