

Инструкция для проживающих по действиям при чрезвычайных ситуациях

В ситуации, когда проявились признаки угрозы захвата заложников:

- при возможности (если есть мобильный телефон) сообщить о случившемся и месте своего нахождения по номеру 112 или родственникам,
- немедленно покиньте опасную зону или спрячьтесь
- спрятавшись, дождитесь ухода террористов и при первой возможности покиньте помещение и удалитесь;
- оказавшись в заложниках, сохранять выдержку и спокойствие, не пререкаться с террористами, выполнять все их требования, на все действия спрашивать разрешение,
- не принимать инициативных мер для освобождения заложников и контактов с террористами;
- при безопасной возможности освободиться от преступников, немедленно бегите,
- при взрыве или начале стрельбы немедленно падайте на землю, лучше под прикрытие (бордюр, торговую палатку, машину и т.п.), для большей безопасности накройте голову руками.

После взрыва необходимо следовать важным правилам:

- если у вас есть мобильный телефон - позвоните спасателям по телефону "112";
- успокойтесь и прежде чем предпринимать какие-либо действия, внимательно осмотритесь;
- постарайтесь по возможности оказать первую помощь другим пострадавшим; помните о возможности новых взрывов, обвалов, разрушений и, по возможности, спокойно покиньте опасное место;
- если вы травмированы или оказались блокированы под завалом - не старайтесь самостоятельно выбраться;
- постарайтесь укрепить "потолок" находящимися рядом обломками мебели; отодвиньте от себя острые предметы;
- закройте нос и рот носовым платком и одеждой, по возможности влажными;- стучать с целью привлечения внимания спасателей лучше по трубам, используя для этого периоды остановки в работе спасательного оборудования («минуты тишины»);
- кричите только тогда, когда услышали голоса спасателей - иначе есть риск задохнуться от пыли;
- если тяжелым предметом придавило ногу или руку - старайтесь массировать ее для поддержания циркуляции крови.

Instructions for guests on actions in emergency situations

In a situation with threat of hostage-taking signs:

- if possible (if there is a mobile phone), inform about the incident and your location by calling 112 or relatives,
- leave the danger zone immediately or hide
- hide and wait for the terrorists to leave and then leave the room at the first opportunity
- being held hostage, keep calm and calm, do not bicker with the terrorists, fulfill all their requirements, ask permission for all actions
- do not take proactive measures for the release of hostages and contacts with terrorists
- when there is a safe opportunity to get rid of criminals, run immediately
- in case of an explosion or the beginning of shooting immediately fall to the ground, it is better to take cover (curb, shopping tent, car, etc.), cover your head with your hands for greater safety.

After the explosion, important rules must be followed:

- if you have a mobile phone - call the rescuers by phone "112";
- calm down and look around carefully before taking any action;
- try, if possible, to provide first aid to other victims; be aware of the possibility of new explosions, landslides, destruction and, if possible, calmly leave a dangerous place;
- if you are injured or trapped under a blockage - do not try to get out on your own;
- try to strengthen the ceiling with nearby pieces of furniture; push sharp objects away from you;
- cover your nose and mouth with a handkerchief and clothes (wet if possible);
- it is better to knock on pipes in order to attract the attention of rescuers, using for this purpose periods of stoppage in the operation of rescue equipment (minutes of silence);
- shout only when you hear the voices of rescuers - otherwise there is a risk of suffocating from dust;
- if a heavy object has pinned down a leg or arm - try to massage it to maintain blood circulation.