**Действия и меры защиты в экстремальных ситуациях**

* **Сохранять спокойствие**. Это поможет трезво оценить ситуацию и быстрее справиться со стрессом.  Паника может только ухудшить ситуацию.
* **Обдумать свои действия**. Не следует предпринимать необдуманных шагов.
* **Составить план реагирования**. Нужно продумать место укрытия, путь эвакуации, пути отступления, метод эвакуации и другие пункты.
* **Использовать правила поведения от чрезвычайных служб**. Их можно получить на официальных сайтах служб, а также в виде инструкций на плакатах, буклетах, в передачах на радио и телевидении.
* **Действовать решительно.**  Нужно принимать быстрые, но обдуманные решения
* **Сотрудничать с другими.** Если человек находится в группе, следует координировать действия с другими людьми, разделить обязанности и помогать друг другу
* **Спасать себя в первую очередь.**  Собственная безопасность всегда должна быть на первом месте Если нельзя помочь другим безопасно, нужно попытаться спасти себя и потом вернуться за помощью
* **Поддерживать коммуникацию.**  Если это возможно, следует поддерживать связь с другими людьми и организациями Нужно рассказывать о своём местонахождении, проблемах и потребностях
* **Готовиться заранее.**  Важно иметь план действий и быть готовым к экстремальным ситуациям  Знание базовых навыков выживания, эвакуации или оказания первой помощи может спасти жизнь в критический момент
* **Сохранять надежду.**  Важно оставаться оптимистичным и верить в свои силы

Если есть возможность, следует сообщить о ситуации спецслужбам  Номера экстренных служб: пожарно-спасательная служба МЧС России — 101, полиция — 102, скорая медицинская помощь — 103, газовая служба — 104, единый телефон спасательных служб — 112

* **Подготовить комплект первой необходимости**. В него должны входить документы, одежда, обувь, продукты питания и другие предметы.
* **Не перегружать линии связи ненужными звонками**. Нужно звонить только для получения и передачи важной информации.
* **Не выезжать никуда без крайней необходимости**. Дороги могут быть завалены, трассы повреждены, мосты опасны.
* **Если находиться вблизи места, где проводятся спасательные работы**, нужно помочь спасателям. Если помощь не требуется, лучше не мешать проведению спасательных работ и покинуть местность.

