



# Кто подготовлен — тот справится

Здесь представлена базовая информация о том, как подготовиться на случай нарушений и кризисов и как действовать при них.

## Содержание

- 2** Знаете ли вы, как подготовиться к нарушениям и кризисам и как действовать при них?
- 2** Готовность можно поддерживать различными способами
- 3** Домашний запас — основа готовности
- 4** Как действовать в нештатной ситуации?
- 5** Как нарушения влияют на повседневную жизнь?
- 7** Как происходит оповещение об опасности?
- 8** Приобретайте полезные навыки и сотрудничайте с другими

# Знаете ли вы, как подготовиться к нарушениям и кризисам и как действовать при них?

Готовность означает, что человек заранее принимает меры на случай непредвиденных, кризисных и чрезвычайных ситуаций различного характера.

**К ситуациям, требующим готовности, относятся, в частности**



длительные перебои в электро- и водоснабжении



длительные перебои в функционировании интернета или телефонной связи



природные явления, например шторм или наводнение



распространение опасного вещества, от которого необходимо укрыться в помещении



продолжительные кризисы, например пандемия.

Нарушения могут оказывать большое влияние на течение повседневной жизни, но в Финляндии они не являются типичным явлением. Готовность на случай чрезвычайных ситуаций поддерживается постоянно, несмотря на то что реализация угроз маловероятна.

В случае возникновения непредвиденной ситуации официальные органы и другие ответственные структуры принимают меры для ее преодоления. Однако официальные органы не в силах заботиться обо всем. Значение имеют подготовленность и действия каждого отдельного человека.

## Готовность можно поддерживать различными способами

Каждый может готовиться, несмотря на то что условия и предпосылки разные. Подумайте, что вы могли бы делать для того, чтобы лучше справляться.

### Поддержание готовности включает следующее

- **неснижаемый домашний запас**, рассчитанный не менее чем на трое суток
- **умение действовать** в непредвиденной ситуации
- **способность функционировать** как физически, так и психологически
- **чувство общности**, подразумевающее доверие, связь с другими людьми и способность помогать.

Поддержание готовности не означает, что человек ожидает чего-то плохого. Просто иногда могут случиться и невероятные вещи.

## Домашний запас — основа готовности

Наличие домашнего запаса означает, что у вас дома имеются продукты питания, вода и другие предметы первой необходимости, рассчитанные на не менее чем трое суток.

Необходимый состав домашнего запаса варьирует в зависимости от бытовых условий человека. Запаситесь в соответствии с вашей ситуацией. Убедитесь в том, что объем домашнего запаса достаточный с учетом всех живущих с вами людей.

### Контрольный список содержания домашнего запаса:

- |   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|    | Готовые к употреблению продукты питания   |    | Батарейки и заряженный портативный аккумулятор  |
|    | Не менее двух литров питьевой воды в день на каждого человека                   |    | Чистые емкости с крышками для хранения воды     |
|    | Необходимые лекарства   |    | Мокрые салфетки и дезинфицирующий спирт для рук |
|   | Радиоприемник, работающий от батареек или другого источника без питания из сети |   | Небольшая сумма наличных денег                  |
|  | Фонарик, работающий от батареек или другого источника без питания из сети       |  | Йодные таблетки согласно рекомендации           |
|   |   |  | Технический (армированный) скотч                |



# Как действовать в нештатной ситуации?

Возникающие неожиданно нарушения и кризисы всегда отличаются уникальностью.

## Эти советы помогут вам справиться во многих ситуациях:

- Сохраняйте спокойствие.
- Подумайте, что это за ситуация, что вам известно о связанных с ней инструкциях и какое воздействие она оказывает на вас, ваших близких и людей поблизости.
- Следите за информацией, исходящей от официальных органов, и соблюдайте инструкции.
- Составьте список самых важных задач в данной ситуации и возьмитесь за их выполнение.
- Помогайте другим по мере возможностей — и сами просите о помощи, когда она вам нужна.

Достоверную информацию о ситуации можно получать на веб-сайтах официальных органов, на сайте телерадиокомпании Yleisradio (yle.fi) и на радиоканалах Yle.

Не оставайтесь одни, если вам некомфортно. Общайтесь с близкими людьми или соседями. При необходимости обратитесь за помощью к соответствующим услугам муниципалитета или общественных организаций.

Если вам срочно потребуется помощь, позвоните на номер экстренного вызова 112. К экстременным ситуациям относятся пожары, аварии с пострадавшими и другие обстоятельства, при которых немедленно нужна помощь пожарной команды, скорой помощи или полиции. Информация о вызове помощи в экстренной ситуации представлена на разных языках на сайте InfoFinland.



# Как нарушения влияют на повседневную жизнь?

Нарушения могут причинить много различных проблем. Повседневная жизнь осложняется, в особенности тогда, когда ситуация длится долго.

Подумайте о том, как повысить свою готовность, с помощью приведенных ниже вопросов.

## Домашний запас

**Насколько вам хватит имеющихся в доме продуктов питания, если не будет возможности сходить в магазин?**

### Подготовьтесь так

- Запаситесь едой, которую можно употреблять без дополнительной обработки, как минимум на три дня.
- Подумайте, как можно приготовить еду, если отключено электроснабжение.

**Что делать, если в течение нескольких дней будет отключено водоснабжение?**

### Подготовьтесь так

- Держите дома запас бутилированной воды: не менее двух литров воды на каждого члена домохозяйства на три дня.

## Доступ к информации

**Как получать информацию, если долго не работают интернет и телефонная связь?**

### Подготовьтесь так

- Подумайте заранее, к кому или куда вы могли бы пойти поблизости от дома, чтобы навести справки о ситуации.
- Запаситесь радиоприемником, работающим на батарейках. Информация о нештатных ситуациях распространяется на радиоканалах Yle.

## Как справляться дома

**Что делать, если отопление не работает и дома становится холодно?**

### Подготовьтесь и действуйте так

- Продумайте, в каком помещении можно сохранять тепло дольше всего.
- Находитесь только в одном помещении.
- Запаситесь теплыми одеялами.

**Чем освещать помещения, если долго будет отключено электроснабжение?**

### Подготовьтесь так

- Запаситесь карманным или налобным фонариком.
- Держите дома запас батареек, на которых работает фонарик.

**Что может помочь вам справляться с трудной ситуацией и не унывать?**

### Подготовьтесь и действуйте так

- Подумайте, чем вы могли бы заниматься, чтобы поддерживать хорошее настроение. С этой целью хорошо иметь дома предметы для досуга, например, настольные игры, книги, бумагу, письменные принадлежности.
- Подумайте, какие положительные приемы вы использовали ранее для того, чтобы легче пережить трудные моменты. Например, поддержка от других людей помогает справляться с нештатными ситуациями.

Вы обратили внимание на моменты, которые вы могли бы совершенствовать с точки зрения готовности? Вы сделали важный шаг к повышению вашей готовности!

## Как происходит оповещение об опасности?

В случае нештатной ситуации или аварии официальные органы инструктируют, как вам нужно вести себя. В большинстве случаев первую информацию об аварии или опасности предоставляет местная аварийно-спасательная служба.

Оповещение об опасности, внезапно возникшей на улице, осуществляется с помощью сообщения об опасности и сигнала общей тревоги. Причиной оповещения может быть задымление от пожара, ураган или опасная ситуация другого типа.



### Сообщение об опасности

Сообщение об опасности читается по радио и при необходимости показывается по телевизору.

В сообщении дается информация о том, что случилось и как нужно вести себя, чтобы защититься.

Следуйте данным в сообщении инструкциям.

Установите на телефон приложение 112 Suomi. Тогда сообщения об опасности, касающиеся региона, в котором вы находитесь, поступают на ваш телефон, если вы разрешили соответствующие уведомления.

### Сигнал тревоги

При оповещении об опасности сиренами дается сигнал с повышающимся и понижающимся звуком продолжительностью в одну минуту.

Когда вы услышали сигнал тревоги, зайдите в закрытое помещение.

Чтобы получить дополнительную информацию о ситуации, прочтите или послушайте сообщение об опасности. Соблюдайте указания официальных органов.

Тестирование сирен оповещения происходит в первый понедельник каждого месяца в 12 часов подачей короткого звукового сигнала. При этом от вас не требуется никаких действий.

## Как укрыться в помещении?

Чаще всего от опасности можно защититься в помещении. Примером ситуации, в которой нужно укрыться в помещении, является распространение вредного дыма в воздухе. Официальные органы уведомляют о необходимости укрыться в помещении с помощью сообщения об опасности.

### Действуйте так, если вы получили указание укрыться в помещении:

- Зайдите в помещение.
- Выключите вентиляцию. Плотно закройте двери, окна и вентиляционные отверстия.
- Следите за официальными сообщениями об опасности и действуйте по инструкциям.
- Оставайтесь в помещении, пока официальные органы не сообщили о том, что опасная ситуация миновала.

# Приобретайте полезные навыки и сотрудничайте с другими

## Принимайте участие

Важно заниматься делами вместе с другими людьми и помогать другим. Вы также можете участвовать: например, подключиться к деятельности общественного объединения или стать волонтером. Чувство общности помогает справляться лучше и в чрезвычайных обстоятельствах.

В Финляндии много различных общественных организаций, такие как спортивные клубы, культурные общества и группы дружбы. Информацию об общественных объединениях и волонтерстве на разных языках можно найти на веб-сайте InfoFinland.

## Приобретайте знания и навыки

Есть смысл узнавать больше о поддержании готовности на случай нарушений и кризисов. Хорошо владеть базовыми навыками оказания первой помощи.

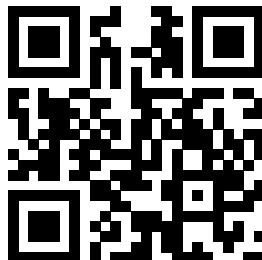
Открытое для всех обучение, посвященное готовности и навыкам безопасности, организуется общественными объединениями, например Ассоциацией подготовки в сфере национальной обороны MPK: [mpk.fi](http://mpk.fi).

Курсы по оказанию первой помощи организуются Красным Крестом Финляндии: [spr.fi](http://spr.fi).

---

Цель составления этого краткого изложения — помочь вам лучше подготовиться к ситуациям, в которых обыденное течение жизни нарушается. Будет хорошо, если с его помощью вы поймете, что у вас уже в порядке в плане готовности и что вы хотели бы еще улучшить.

Дополнительная информация о нештатных и кризисных ситуациях на финском, шведском и английском языках представлена в руководстве на портале Suomi.fi по адресу: [suomi.fi/varautuminen](http://suomi.fi/varautuminen).



Краткое изложение содержания онлайн-руководства доступно и на других языках.

arabia | somali | dari | farsi | venäjä | ukraina | sorani | pohjoissaame | inarinsaame | koltansaame | selkosuomi | selkoruotsi | englanti | ruotsi | suomi

Краткое изложение подготовлено Министерством внутренних дел при содействии Агентства цифровой информации и учета населения и официальных органов и общественных организаций, занимающихся вопросами планирования и оперативной готовности.

Опубликовано в 2024 году