



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 нештатных, кризисных и чрезвычайных ситуаций различного характера.

К ситуациям, требующим готовности, относятся, в частности



длительные перебои в электро- и водоснабжении



распространение опасного вещества, от которого необходимо укрыться в помещении



длительные перебои в функционировании интернета или телефонной связи



продолжительные кризисы, например пандемия.



природные явления, например шторм или наводнение

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 нештатной ситуации официальные органы и другие ответственные структуры принимают меры для ее преодоления. Однако официальные органы не в силах заботиться обо всём. 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 нештатной 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 дезинфектант 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 экстренным 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 справиться 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 подачи 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. Плотнo 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

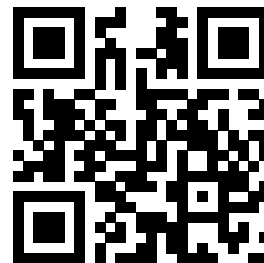
Есть смысл узнавать больше о поддержании готовности на случай нарушений и кризисов. Хорошо владеть базовыми навыками оказания первой помощи.

Открытое для всех обучение, посвященное готовности и навыкам безопасности, организуется общественными объединениями, например Ассоциацией подготовки в сфере национальной обороны МРК: mpk.fi.

Курсы по оказанию первой помощи организуются Красным Крестом Финляндии: 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.



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

arabia | somali | dari | farsi | venäjä | ukraina | sorani | pohjoissaame | inarinsaame | koltansaame | selkosuomi | selkoruotsi | englantti | 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