

Рекомендації «Що робити, якщо опинилися під завалами будинку».

Прочитайте і запам'ятайте правила безпеки у разі завалу будинку, і нехай вони вам ніколи не знадобляться.

Під час війни кожен українець може опинитися під завалами, адже армія окупантів не шкодує житлові будинки. Особливо висока така ймовірність в Харкові, Миколаєві, Нікополі та інших прифронтових містах. Правильна поведінка при завалі може врятувати ваше життя.

Про те, як вести себе в разі завалу будинку, розповіли у Центрі громадського здоров'я України.

Що робити, якщо завалило будинок: порядок дій

Опинившись під завалами в людному місці, спробуйте докричатися до інших людей.

1. Не панікуйте. Дихайте. Постарайтеся зберігати спокій. Якщо станеться завал будинку, то рятувальники будуть на місці вже через кілька хвилин.

2. Кличте на допомогу. Якщо хтось із людей почув вас - прокричіть, що ви опинилися під завалами і вам потрібна допомога.

3. Чекаючи порятунку, постарайтеся не ворушитися, щоб не погіршити завал.

Якщо вас ніхто не чує і ви довго не чуєте рятувальників, доведеться спробувати звільнитися самостійно.

1. Постарайтеся звільнити руки і ноги.

2. Якщо вас завалило невеликими предметами - обережно відсуньте їх і звільніть простір біля себе. Але не чіпайте предмети, на яких тримається завал.

3. Під час роботи продовжуйте кликати на допомогу. Не мовчіть.

4. Якщо це можливо - підпріть стелю над вами великими предметами і меблями.

5. Після звільнення простору біля себе огляньте тіло. Якщо ви поранені - накладіть пов'язки на рани зі шматків одягу і зафіксуйте зламані кінцівки.

Якщо ви нікого не чуєте і не можете звільнитися - постарайтеся прийняти найбільш безпечну позу і чекати порятунку. Рано чи пізно рятувальники обов'язково до вас доберуться.

1. Якщо ваш крик ніхто не чує, постарайтеся додзвонитися до рятувальників по телефону, стукайте по батареях, кричіть в витяжку або у вікно.

2. В очікуванні порятунку постарайтеся уникнути переохолодження. Постеліть щось на підлогу, якщо це можливо. Лягайте на бік і підкладіть під себе руку. Якщо не можете лягти - сядьте на підлогу і обхопіть коліна руками.

Важливо: якщо ви самі почули людину, яка опинилася під завалами - ні в якому разі не лізьте до неї на допомогу і не намагайтеся розібрати завал. Такий "героїзм" може коштувати життя вам і постраждалій людині. Замість цього зателефонуйте на номер 112 і повідомте, де стався завал і скільки людей ви чуєте.