**УПРАВЛІННЯ З ПИТАНЬ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ**

**МИКОЛАЇВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ**

**Навчально-методичний центр ЦЗ та БЖД Миколаївської області**

**Основна рекомендація така:** ***якщо ви почули сильний вибух і перебуваєте у будівлі або відчули, що будівля втрачає стійкість, деформується – покиньте будівлю якомога швидше.***

**Якщо можливості покинути будівлю немає:**

• займіть найбільш вигідну позицію: це можуть бути отвори дверей, кути приміщень (якщо в куті стоїть стіл, можна сховатися під ним), місця під балками, каркасами;

• тримайтеся подалі від вікон, не виходьте на балкони;

• за можливості перекрийте газ, воду, знеструмте приміщення.

**Якщо трапився завал у зруйнованому будинку:**

• обов’язково кличте на допомогу (повідомте, де ви знаходитесь і що з вами сталося);

• якщо вас почули, спокійно чекайте, поки розбирають завал.

**Якщо вас не почули, що робити?**

• спробуйте без різких рухів вивільнити руки та ноги;

• оцініть навколишню ситуацію (чи бачите, що на вас впало; чи можете самостійно розібрати завал);

• за можливістю обережно розберіть завал, не чіпайте те, на чому все тримається;

• якщо не впевнені у своїх силах – кличте на допомогу;

• якщо є можливість, намагайтесь сповістити про себе всіма можливими способами: зателефонуйте, стукайте по трубах (інших металевих предметах);

• за можливості надайте собі першу домедичну допомогу;

• спробуйте чимось вкритися, щоб не втрачати тепло, та дочекатися на допомогу.