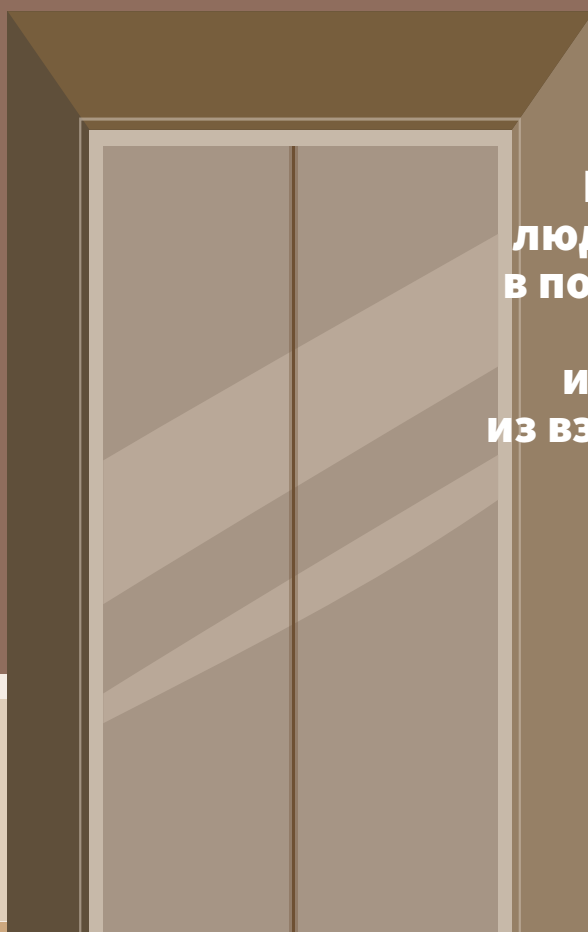
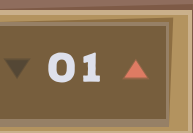




Как правильно вести себя в подъезде

1

Подходя к дому, обрати внимание, не идёт ли кто-нибудь следом. Если чувствуешь опасность, немедленно направляйся в оживлённое место и обратись за помощью к взрослым.

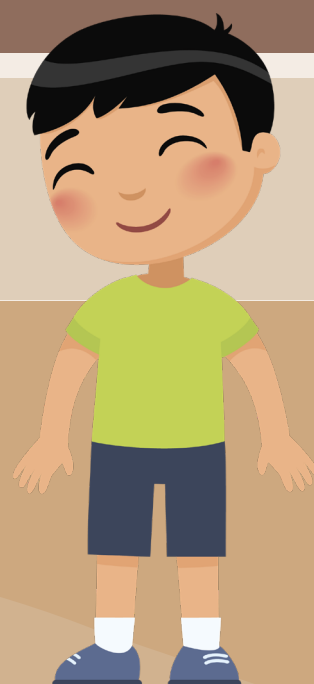


2

Если незнакомые люди уже находятся в подъезде, сразу же выйди на улицу и дождись кого-то из взрослых жильцов дома.

3

Ожидая лифт, убедись, что на площадке нет постороннего, который может зайти за тобой в кабину. В случае опасности немедленно нажми кнопку вызова диспетчера, позови на помощь!

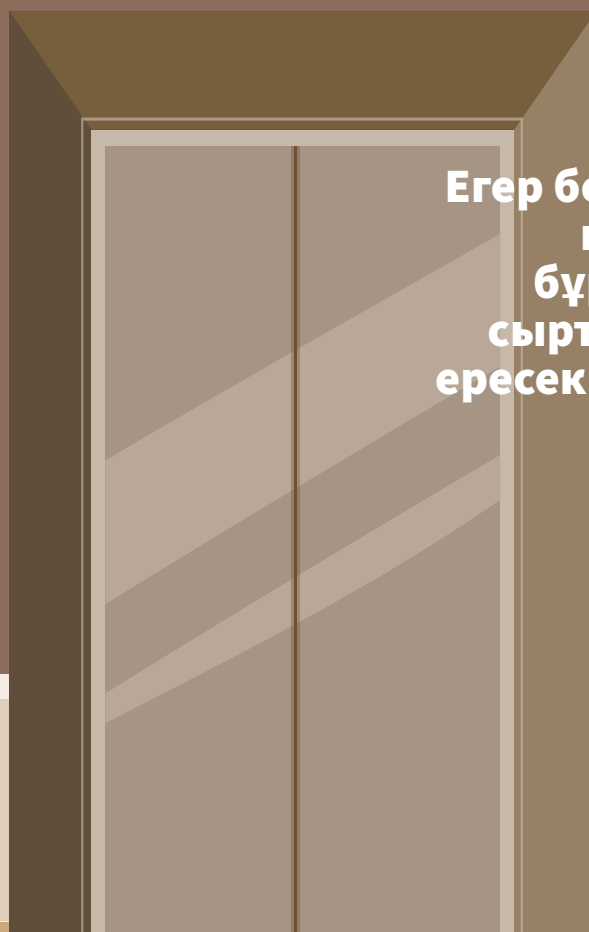
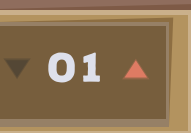




Үйдің кіреберісінде өзінді қалай дұрыс ұстау керек

1

Үйге жақындағанда артыңнан біреу келе жатқан жоқ па екен, қара. Егер қауіпті сезінсең, дереу адамдар көп жиналатын жерге барып, ересектерден көмек сұра.

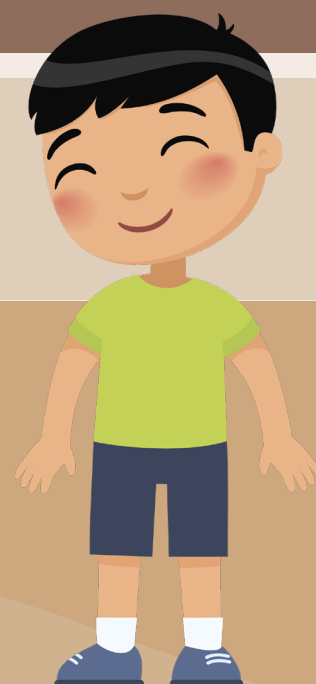


2

Егер бейтаныс адамдар кіреберісте сенен бұрын болса, дереу сыртқа шығып, үйдің ересек тұрғындарының бірі кіреберіске кіргенін күт.

3

Лифтіге кірген кезде артыңнан кабинаға сенімен бірге кіретін бөгде адамның жоқтығына көз жеткіз. Қауіп төнген жағдайда диспетчерді шақыру түймесін дереу басып, көмекке шақыр!



Правила поведения на льду

Если ты на льду, то проверять его прочность ногой категорически запрещено!

1



Выходить на лёд можно только в сопровождении взрослого!

2



3

При оказании помощи следует вести себя крайне осторожно! Спасательный предмет следует подавать с расстояния не менее трёх-четырёх метров.



4

Если на льду появились проломы, то необходимо сразу лечь и осторожно отползти или перекатиться в безопасное место.



Мұз үстіндегі тәртіп ережелері

Мұздың үстінде тұрып, оның қалыңдығын аяқпен тексеруге қатаң тыйым салынады!

1



Мұзға тек ересек адаммен ғана шығуға болады!

2



3

Біреуге көмек көрсеткенде өте сақ бол! Оны құтқаратын затты үш-төрт метрден кем емес қашықтықтан бер!



4

Егер аяғыңның астындағы мұз жарылып, жарықтар пайда болса, бірден жатып, ақырын еңбектеп, қауіпсіз жерге аунау керек!





УМЕЙ СКАЗАТЬ «НЕТ!» ЕСЛИ ТЕБЕ ПРЕДЛАГАЮТ:



совершить недостойный поступок;

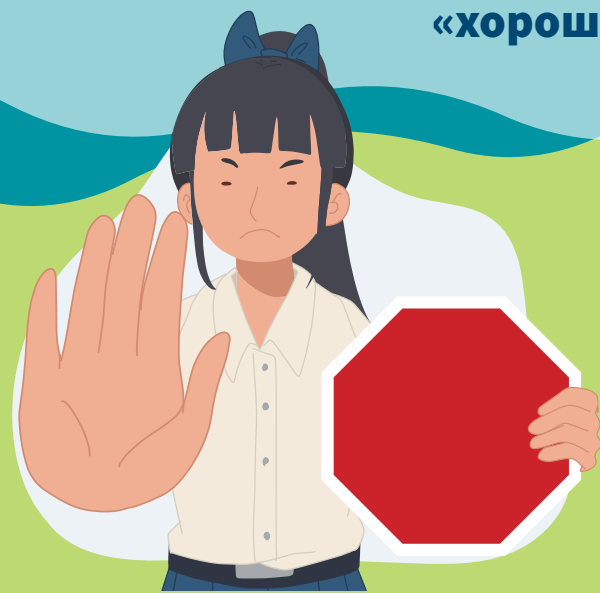
попробовать что-либо запретное;

НЕТ!

поехать куда-либо, предупреждая,
чтобы ты об этом никому не говорил.
Пойти в гости к незнакомым
или малознакомым людям,
на дискотеку, в клуб;



«хорошо» отдохнуть вдали от
взрослых, родителей;



подвезти тебя на машине или
показать дорогу, сидя в машине;

купить какой-либо товар по низкой
цене, сыграть в азартную игру,
обещая большой выигрыш;

погадать с целью узнать будущее.

**Помни, что во многих случаях
умение сказать твёрдое «Нет!» –
это проявление не слабости,
а силы, воли и чувства
собственного достоинства.**





«ЖОҚ!» деп айта білу керек, егер саған:

лайықсыз әрекет жасау;

тыйым салынған нәрсені татып көру;

ешкімге айтпау керектігі ескертіліп, бір жерге бару, бейтаныс немесе шала таныс адамдарға қонаққа, дискотекаға, клубқа бару;

ересектерден, ата-аналардан алыста «жақсы» демалу;

көлікпен жеткізіп салу немесе көлікте отырып оларға жол көрсету;

арзан бағамен қандай да бір өнімді сатып алу, үлкен ұтысқа уәде беріп, құмар ойын ойнау;

болашағыңды білу үшін бал ашу ұсынылса.

«ЖОҚ!» деп айта білу керек.

Есіңде болсын! Көптеген жағдайда «жоқ!» деп айта білу – бұл әлсіздіктің емес, күш, ерік және өз қадір – қасиетіңді сезінудің көрінісі.



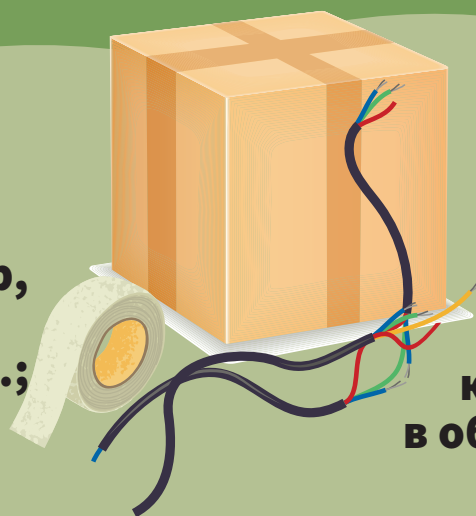
Если ты обнаружил подозрительный предмет

К ПОДОЗРИТЕЛЬНЫМ ПРЕДМЕТАМ ОТНОСЯТСЯ:

**вещи без хозяина (сумка, портфель,
коробка, сверток, деталь и т.д.);**



**натянутая
проволока,
веревка, шнур,
провода или
изолента и др.;**



**какой-либо предмет,
обнаруженный в школе,
подъезде, у дверей
квартиры, под лестницей,
в общественном транспорте;**

**Запомни: в качестве прикрытия,
маскировки для опасных, особенно
взрывных, устройств используют
обычные бытовые предметы: сумки,
пакеты, свертки, коробки, игрушки и т. п.;**



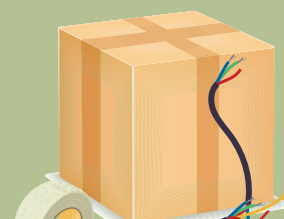
ВО ВСЕХ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ СЛУЧАЯХ НЕОБХОДИМО:

**не трогать,
не вскрывать,
не перекладывать
находку;**

**отойти от нее
на безопасное
расстояние;**



**сообщить о находке
взрослым: учителю,
родителям,
сотруднику
полиции, водителю.**



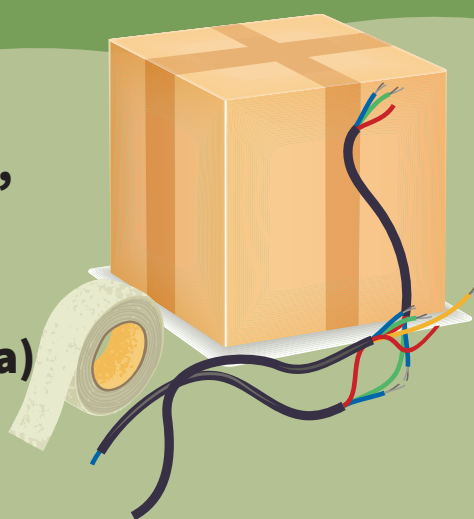
Егер сен күдікті затты тапсаң

КҮДІКТІ ЗАТ ТАБЫЛҒАН КЕЗДЕГІ ТӘРТІП ЕРЕЖЕЛЕРІ.

Иесіз заттар (сөмке, портфель, қорап, бума, бөлшек және т. б.);



тартылған сым, арқан, бау, сымдар немесе оқшаулағыш таспа (изолента) және т. б.;



мектепте, кіреберісте, пәтердің есігінде, баспалдақтың астында, қоғамдық көлікте табылған кез келген зат;

Есіңде сақта: қауіпті, әсіресе күдікті құрылғыларға арналған жасырын бүркеу ретінде қарапайым тұрмыстық заттар қолданылады: сөмкелер, пакеттер, бумалар, қораптар, ойыншықтар және т. б.;

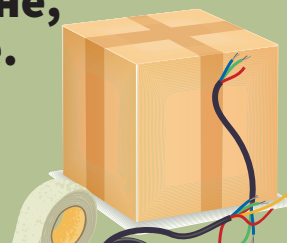
БАРЛЫҚ АТАЛҒАН ЖАҒДАЙЛАРДА МЫНАДАЙ ӘРЕКЕТ ҚАЖЕТ:

табылған затқа қол тигізбеңіз, ашпаңыз, ауыстырмаңыз;

одан қауіпсіз қашықтыққа өтіңіз;



табылған зат туралы ересектерге хабарлаңыз: мұғалімге, ата-аналарға, полиция қызметкеріне, жүргізушіге.



Если ты оказался под обломками конструкций здания:

Дыши глубоко и ровно.

Постарайся не падать духом,
успокойся, возьми себя в руки.

Настройся на то, что тебя
обязательно найдут.

Постарайся привлечь внимание
любыми возможными
способами: кричи, стучи.

Двигайся осторожно
во избежание нового
обвала.

Ориентируйся по движению
воздуха, поступающего
снаружи.

Попробуй укрепить потолок
с помощью подручных предметов
(доски, кирпичи, металлические
конструкции и др.).

Ни в коем случае не зажигай
огонь – береги кислород.
Старайся дышать носом.

Помни: сохраняя самообладание, ты сбережёшь свои
физические силы, необходимые для того,
чтобы дождаться помощи поисково-спасательной службы.
Тебя обязательно спасут!

Егер сен ғимарат құрылымдарының сынықтарының астында қалсаң:

**Көңіліңді түсірмеуге тырыс,
тыныштал, өзіңді қолға ал.**

**Сені міндетті түрде табады
деп ниеттен.**

**Кез-келген жолмен назар
аудартуға тырыс: айқайла,
соғып-тарсылдат.**

**Жаңа опырылып құлаудан аулақ
болу үшін абайлап қозғал.**

**Сырттан келетін ауаның
қозғалысына қарап
бейімдел.**

**Төбені қол астындағы заттармен
(тақтайлар, кірпіштер, металл
конструкциялары және т. б.)
нығайтуға тырыс.**

**Ешқандай жағдайда от жағуға
болмайды – оттегін сақтау
керек. Мұрынмен дем алуға
тырыс.**

**Есіңде болсын! Сабырлық сақтасан, іздестіру-құтқару
қызметінің көмегін күтуге қажетті
физикалық күшіңді үнемдейсін.**

Сені міндетті түрде құтқарады!



Оказание первой помощи

Как оказывать первую помощь?

НЕ ПОДДАВАТЬСЯ ПАНИКЕ

**ОБЕСПЕЧИТЬ ПОЛНУЮ БЕЗОПАСНОСТЬ
ПОСТРАДАВШЕМУ, СЕБЕ И ОКРУЖАЮЩИМ**

Переносить человека в другое место можно только в крайне опасных для его жизни и здоровья ситуациях (когда он лежит на проезжей части, в грязи, воде, вблизи открытого огня и т. д.). Во всех остальных случаях можно лишь ухудшить его состояние (например, при черепно-мозговых травмах, повреждениях внутренних органов, переломах).



Под голову пострадавшего следует положить полотенце, шарф, предметы верхней одежды. Только не надо делать из них валик!



Проверить признаки жизни у пострадавшего: прощупать пульс, приложив пальцы к его сонной артерии; проверить наличие дыхания: наклониться к его рту и носу, чтобы почувствовать движение воздуха.



**Вызвать специалистов
оперативных служб:
101 – пожарные
103 – скорая помощь
112 – спасатели**





Алғашқы көмек көрсету

Алғашқы көмекті қалай көрсетеміз?

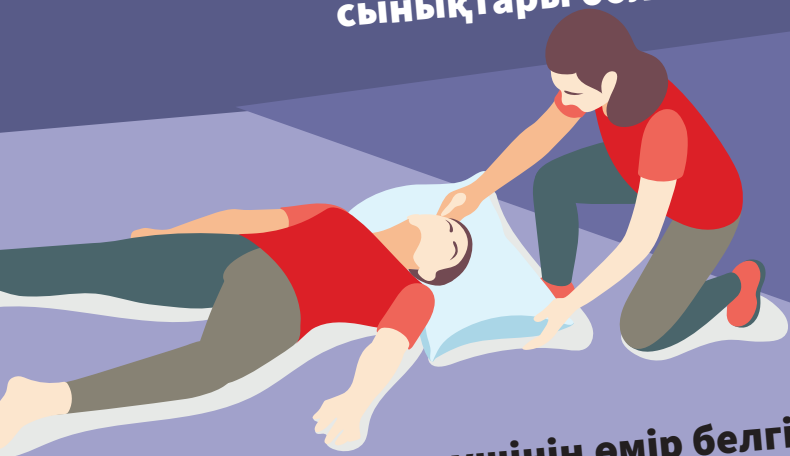
ҮРЕЙГЕ БОЙ АЛДЫРМАУ.

**ЗАРДАП ШЕГУШІГЕ, ӨЗІҢІЗГЕ ЖӘНЕ АЙНАЛАҢЫЗҒА
ТОЛЫҚ ҚАУІПСІЗДІКТІ ҚАМТАМАСЫЗ ЕТУ.**

Адамның өмірі мен денсаулығы үшін өте қауіпті жағдайларда ғана оны басқа жерге ауыстыруға болады (ол жолда, балшықта, суда, ашық оттың жанында жатқанда және т. б.). Барлық басқа жағдайларда оның жағдайын нашарлатып алуға болады (мысалы, бас миының жарақаттары, ішкі ағзалардың зақымдануы, сүйек сынықтары болған кезде).



Зардап шегушінің басының астына сүлгі, бөкебай, сыртқы киім заттарын қою керек. Тек олардан жұмырша жасаудың қажеті жоқ!



Зардап шегушінің өмір белгілерін тексеріңіз: саусақтарыңызды ұйқы тамырына қойып, тамыр соғысын басып байқау; тыныс алуын тексеру: ауаның қозғалысын сезіну үшін аузына және мұрнына жақындау.



Жедел қызмет мамандарын шақыру
101 – өрт қызметі
103 – жедел жәрдем
112 – құтқарушылар



Основы оказания первой помощи

Искусственное дыхание – наиболее эффективное первичное реанимационное мероприятие.

Необходимо:

- повернуть голову пострадавшего набок, чтобы убедиться в проходимости верхних дыхательных путей и носовых ходов;
- запрокинуть голову, удерживая его шею рукой;
- зажав нос пострадавшего пальцами, губами прижаться к его губам и сделать сильный выдох в легкие.

Если при этом его грудная клетка увеличилась, значит, вы все делаете правильно.



НЕПРЯМОЙ МАССАЖ СЕРДЦА

При наличии у пострадавшего пульса и дыхания выполнять непрямой массаж сердца не нужно!

- Если у пострадавшего отсутствует пульс, необходимо сделать непрямой массаж сердца в следующей последовательности.
- Уложить человека на твердую поверхность и определить расположение мечевидного отростка (окончание грудины, самая короткая и узкая ее часть) и приложить к нему ладонь на 2–4 см выше.
- Надавливания на точку компрессии должны происходить строго основанием ладони. Пальцы соприкоснуться с грудью пострадавшего не должны!
- Производить ритмичные толчки строго вертикально! При этом грудная клетка пострадавшего должна прогибаться на 3–4 см.

Алғашқы көмек көрсету негіздері

Жасанды тыныс алу – ең тиімді алғашқы реанимациялық шара.

ОЛ ҮШІН МЫНАЛАРДЫ ЖАСАУ ҚАЖЕТ:

- Жоғарғы тыныс жолдарының және мұрын жолдарының өткізгіштігіне көз жеткізу үшін зардап шегушінің басын қырына бұру;
 - Мойнын қолмен ұстап тұрып, басты шалқайту;
 - Зардап шегушінің мұрнын саусақтарыңызбен қысып, ерніңізді оның ерніне басыңыз, өкпесіне қатты дем салыңыз.
- Егер оның кеудесі үлкейген болса, онда сіз бәрін дұрыс істеп жатырсыз.



ЖҮРЕКТІ ҚИСЫҚ УҚАЛАУ.
Зардап шегушінің тамыр соғысы және тынысы бар болса, қисық уқалаудың қажеті жоқ!

- Бұл әдіс жүректің жиырылуын қалпына келтіруге көмектеседі, онсыз ол қанды айдамайды және дене тіндеріне оттегі түспейді. Егер зардап шегушінің тамыр соғысы жоқ болса, жүрекке қисық уқалауды келесі тәртіппен жасау қажет.
- Адамды қатты жазыққа жатқызып, қылыш тәрізді өсіндінің орналасуын анықтау керек (төс сүйегінің аяқталатын жері, оның ең қысқа және тар бөлігі) және оған алақанды 2-4 см жоғары қою қажет.
- Компрессия нүктесін басу қатаң түрде алақанның негізімен жасалуы керек. Саусақтар зардап шегушінің төсіне тимеу керек!
- Бір қалыпты ырғақты соққылар тек тігінен жүргізіледі. Бұл ретте зардап шегушінің кеуде қуысы 3-4 см бүгілуі керек.

Основы оказания первой помощи



ОСТАНОВКА КРОВОТЕЧЕНИЯ

Нельзя вытаскивать из поврежденного места любые инородные тела. Это может привести к тому, что человек истечет кровью.

- Кровотечение бывает венозное (необходимо наложить асептическую повязку);
- капиллярное (наложить на рану марлю, поверх нее несколько слоев ваты и туго забинтовать);
- артериальное (зажать артерию пальцем)

ПРИ ПОВРЕЖДЕНИЯХ КОНЕЧНОСТЕЙ

лучшим способом считается наложение жгута.

Накладывать его следует чуть выше раны на мягкую подкладку. При этом надо запомнить или записать время (жгут может находиться на теле не больше часа)



ОЖОГ

- В первую очередь необходимо устранить поражающий фактор (огонь, кипяток, электрический ток и т. д.).
- Затем снять одежду, обмыть рану прохладной водой и наложить стерильную повязку и холод.
- Нельзя отдирать одежду с места ожога! Нужно очень осторожно и аккуратно обрезать ткань вокруг него.

НЕ НУЖНО «ЧИСТИТЬ» РАНУ: заливать ее зеленкой, йодом, спиртом! Для того чтобы продезинфицировать, нужно всего лишь аккуратно удалить имеющиеся по ее краям загрязнения.