**Готовность к кризисной ситуации придаёт спокойствия**

**Во время кризиса самое важное, чтобы люди были к нему хорошо подготовлены – дома у них есть запасы, и продуман план действий в кризисной ситуации. Если все действия вовремя продуманы и сделаны запасы, то появляется спокойствие, потому что теперь чувствуешь, что во время кризисной ситуации ты точно сам какое-то время справишься.**

Лучше всего к кризисной ситуации подготовлены жители Западной и Южной Эстонии. В этих частях страны несколько раз в год бушуют сильные штормы, которые приводят к отключению электричества и к другим проблемам. Сложнее всего в кризис будет жителям городов, особенно тем, кто проживают в квартирах. Хуже всего к чрезвычайной ситуации подготовлены люди, неговорящие на эстонском языке, а также пожилые в возрасте 65 лет и старше. **Чем сильнее кризисная ситуация, тем дольше придётся ждать помощи.**

Всю информацию о том, как подготовиться к кризису можно найти на сайтах **kriis.ee, olevalmis.ee ja rescue.ee. Также стоит скачать, разработанное Naiskodukaitse, мобильное приложение „Ole valmis!“**

**Дома должны быть запасы минимум на семь дней**

В Эстонии сейчас нет прямой военной угрозы. Однако военная агрессия России против Украины имеет последствия для всей Европы, включая Эстонию. Например, могут быть перебои в подаче электроэнергии или кибератака, другими словами, нарушение нормальной жизни. Поэтому каждый должен подготовиться – пересмотреть своё поведение в интернет-среде, иметь запасы необходимых продуктов и вещей минимум на семь дней, а также заправить полный бак своего автомобиля. Стоит продумать альтернативные средства связи и источники света, а также купить походный примус или газовый гриль, чтобы можно было приготовить еду. Ни один человек не сможет прожить без воды, поэтому стоит ею запастись, исходя из того, что на одного человека требуется три литра воды (два литра для питья и один для приготовления еды), то есть 21 литр в неделю.

**Памятка подготовки к кризисной ситуации:**

|  |
| --- |
| • Продумай, какие вещи и продукты нужны твоей семье, чтобы самостоятельно прожить неделю. Учитывай, что во время кризиса из дома выходить нельзя, магазины будут закрыты или другие привычные удобства (электричество, водоснабжение и так далее) будут не доступны. • Подумай, где и как хранить запасы, чтобы они были легко доступны как тебе, так и твоим близким. • Те вещи, которые каждый день не используются, лучше положить отдельно в сумку. Часть вещей, которые понадобятся при эвакуации, лучше хранить в машине, например, зарядку для телефона, дорожный атлас, лопату и так далее. • Обновляй регулярно свои запасы. • При хранении горючих материалов (жидкое топливо, газ, дрова и так далее) соблюдайте правила пожарной безопасности и условия хранения.  |

**Рекомендованный список запасов на случай кризисной ситуации:**

|  |
| --- |
| **Питьевая вода**□ 2 литра на человека в сутки, а также 1 литр на человека в сутки для приготовления еды **Еда**Половину запасённой еды не нужно готовить□ Консервы□ Супы в пакетах□ Сухари□ Орехи, сухофрукты□ Печенья, сладости, батончики, мёд□ При необходимости еда для маленьких детей **Первая помощь**□ Средства для оказания первой помощи (аптечка)**Гигиенические средства** □ Мыло□ Дезинфицирующее средство□ Туалетная бумага □ Бумажные салфетки□ Влажные салфетки □ Мешки для мусора (50 л)**Источники света** □ Корманный фонарик и запасные батарейки к нему / солнечная батарея или работающий на динамо-машине карманный фонарик. □ Лампа на батарейках или фонарик и запасные батарейки / керосиновая лампа с ламповым маслом□ Штормовой фонарь □ Свечи□ Спички**Радио**□ Работающее на батарейках радио и запасные батарейки к нему / радио на солнечной батарее или динамо-машине**Инструменты** □ Нож □ Ножницы □ Скотч □ Плёнка**Столовые предметы** □ Одноразовая посуда□ Нож для консервов**Лекарства** □ Рецептурные лекарства □ Болеутоляющее □ Жаропонижающее □ Лекарство от алергии □ Лекарство от расстройства пищеварения □ Средство против ожога □ Противопростудные лекарства**Отопление**□ Жидкое топливо □ Газ□ Дрова**Портативное зарядное устройство** □ Для зарядки телефона**Другие необходимые вещи**□ Наличные деньги для всей семьи на неделю □ Маска для защиты дыхательных путей (например, маска от пыли)□ Огнетушитель и огнеупорное одеяло □ Топливо для машины□ При необходимости еда и лекарство для домашнего животного |

**Укрытие**

Необходимость в укрытии возникает при невозможности или нецелесообразности эвакуации людей в случае опасности. Укрытие может быть необходимо в случае нападения во время вооруженного конфликта, а также, например, в случае радиоактивного заражения, крупного стихийного бедствия или любого другого события, при котором район становится временно непригодным для проживания. Стоит задуматься о том, как справиться членам семьи, если они будут вдали от дома, ведь времени на сборы в случае беды не будет.

Если власти дадут приказ укрыться, а человек уже находится где-то в здании — дома, в школе, на работе или даже в магазине — нужно оставаться там, держаться подальше от окон и балконов, и следовать дальнейшим указаниям.

Если вы на этот момент будете находиться на улице, то в Эстонии есть здания, где вы можете спрятаться в случае необходимости. Укрытием может стать сооружение (предпочтительно) из бетона, под землей и без окон, например, подземная автостоянка или туннель. Держите мобильный телефон с зарядным устройством рядом с собой для получения дальнейших указаний. Стоит держать под рукой заряженный аккумулятор.

**Квартирные товарищества также должны быть готовы к кризисной ситуации**

Чтобы как можно лучше справиться с кризисной ситуацией, каждое квартирное товарищество должно иметь план того, как себя вести и что делать, если обычная жизнь прервется из-за отключения водоснабжения, централизованного отопления или электричества.

**На что обратить внимание:**

* Могут ли все жильцы дома справиться самостоятельно в случае кризиса, или на уровне товарищества должно быть принято решение помочь нуждающимся жильцам? Члены товарищества имеют контакты друг с другом, а руководство знает контакты поставщиков услуг и местного самоуправления, чтобы звонить в случае возникновения проблем.
* Ключи от различных важных дверей должны быть у нескольких людей, а не только у одного.
* Двери, ворота, шлагбаумы и т.п. в случае отключения электроэнергии должны открываться механически. Точно так же другое техническое оборудование (сигнализация, отопление, кондиционирование воздуха и т.д.) должно иметь возможность управляться вручную.
* Если в доме есть лифт, то установите на нём инструкции о том, что делать, если лифт неожиданно остановится.
* Система централизованного отопления обычно продолжает работать в случае отключения электроэнергии, но тепло не поступает в дом по линиям. Подумайте, нужен ли вашему дому генератор на случай отключения электроэнергии.
* В случае длительных перебоев с водой и канализацией, при необходимости можно заказать уличные туалеты и баки для воды.
* Квартирному товариществу целесообразно собрать информацию о том, какие жильцы имеют возможность временно переехать в другое место на случай кризиса. Таким же образом стоит записать жильцов дома, которые самостоятельно не смогут уйти и которым нужно будет помочь. Также стоит уведомить о них местное самоуправление.

|  |
| --- |
| **Важные номера телефонов*** Центр тревоги112
* Государственный инфо-номер 1247
* Номер Центра семейных врачей 1220
* Elektrilevi 1343
* Инфо о ситуации на дорогах 1510

**Важные сайты*** Kriis.ee
* Olevalmis.ee и „Ole valmis!“
* Rescue.ee
 |

|  |
| --- |
| **Как позвонить, если у оператора нет связи?*** Сделайте SIM-карту неактивной. Вытащите из телефона SIM-карту и позвоните по номеру 112.
* Смартфон нужно перезапустить и, не вводя пин-код от SIM-карты, позвонить 112. Только если SIM-карта активирована, вам можно будет перезвонить вам, если в этом есть необходимость.
* Если отсутствует связь, то помощи можно попросить в ближайшей спасательной команде, отделении полиции, скорой помощи или в отделении экстренной медицинской помощи.
 |