ВСЕРОССИЙСКИЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ ПО ПРОБЛЕМАМ
ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЙ МЧС РОССИИ
Федеральный центр науки и высоких технологий

МЧС РОССИИ РЕКОМЕНДУЕТ

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В УСЛОВИЯХ РАСПРОСТРАНЕНИЯ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ COVID-19

Москва 2020

МЧС РОССИИ РЕКОМЕНДУЕТ

правила поведения в условиях распространения коронавирусной инфекции

COVID-19

По закону

Что нужно знать о режиме повышенной готовности 1
Ответственность граждан при нарушении режима самоизоляции 2-3

Самоизоляция

Правила поведения при режиме самоизоляции для всех жителей 4
Правила поведения в режиме самоизоляции 5
Чем заняться во время самоизоляции 6
Особенности организации работы из дома 7
Правила кибербезопасности 8

Дети

Как помочь ребенку справиться со стрессом во время пандемии COVID-19 9
Онлайн-ресурсы – чем занять ребенка дома 10
Основы безопасности дистанционного обучения ребенка 11

Вне дома

Как защитить себя от вирусов в магазине 12
Меры безопасности в транспорте и общественных местах 13
Социальная дистанция 14

Уход и лечение

Уход за больными в домашних условиях 15
Если вам предстоит лечение в стационаре 16

Средства защиты

Средства индивидуальной защиты от коронавирусной инфекции 17
Как самостоятельно изготовить дезинфицирующий состав 18
Дезинфекционные мероприятия в период эпидемии 19

Без стресса

Как справиться со стрессом во время пандемии COVID-19 20

Экстренные телефоны – оперативная помощь 21

МЧС РОССИИ ИНФОРМИРУЕТ

что нужно знать о режиме повышенной готовности

COVID-19

19 марта 2020 года в 85 регионах России введен режим повышенной готовности из-за угрозы распространения коронавируса

Что такое режим повышенной готовности?

Это режим функционирования федеральных органов исполнительной власти, организаций, учреждений, а также органов самоуправления в готовности к оперативному реагированию и усилению профилактических мероприятий.

Когда вводится режим повышенной готовности?

Режим повышенной готовности вводится, когда есть угроза возникновения чрезвычайной ситуации на определенной части территории России или в отдельной местности.

Что **могут** делать органы власти при режиме повышенной готовности?

- ограничивать доступ людей и транспортных средств на территорию, где есть угроза чрезвычайной ситуации
- определять порядок использования транспорта, средств связи и оповещения, а также другого имущества, принадлежащего как государству, так и организациям
- приостанавливать деятельность организаций, если существует угроза безопасности жизнедеятельности их работников и других граждан, которые находятся на их территориях

Что **должны** делать органы власти при режиме повышенной готовности?

- осуществлять прогнозирование развития чрезвычайной ситуации и ее масштабов
- информировать население о приемах и способах защиты
- принимать меры по предупреждению возникновения чрезвычайной ситуации, снижению размеров ущерба, а также повышению безопасности населения и территорий

Что **обязаны** делать граждане?

- выполнять установленные правила поведения при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций
- изучать основные способы защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций, приемы оказания первой помощи пострадавшим, правила пользования коллективными и индивидуальными средствами защиты
- соблюдать меры безопасности в быту и трудовой деятельности, не допускать нарушений производственной и технологической дисциплины

Информация подготовлена на основе Федерального закона «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера» (№ 68-ФЗ от 21 декабря 1994 года)

МЧС РОССИИ ИНФОРМИРУЕТ

административная ответственность при нарушении режима самоизоляции

COVID-19

Постановлением Правительства Российской Федерации от 31 января 2020 года №66 коронавирусная инфекция (2019-nCoV) внесена в перечень заболеваний, представляющих опасность для окружающих.

За нарушение санитарно-эпидемиологических норм в период режима чрезвычайной ситуации или при возникновении угрозы распространения заболевания, представляющего опасность для окружающих, либо в период осуществления на соответствующей территории ограничительных мероприятий (карантина) может наступить административная или уголовная ответственность (№99-ФЗ от 1 апреля 2020 года).

Административная ответственность (часть 1 статьи 19.4 КоАП РФ, статья 6.3 КоАП РФ – Нарушение законодательства в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения)

Штрафы за нарушения карантина

- для физических лиц – в размере от 15 тыс. руб. до 40 тыс. руб.
- для должностных лиц – от 50 тыс. руб. до 150 тыс. руб.
- для юридических лиц – от 200 тыс. руб. до 500 тыс. руб. или административное приостановление деятельности на срок до 90 суток
- для индивидуальных предпринимателей – от 50 тыс. руб. до 150 тыс. руб. или административное приостановление деятельности на срок до 90 суток

Действия (бездействие), повлекшие причинение вреда здоровью человека или смерть человека, если эти действия (бездействие) не содержат уголовно наказуемого деяния, влекут наложение административного штрафа:

- для граждан – штрафы от 150 тыс. руб. до 300 тыс. руб. либо лишение свободы на срок до трех лет
- для должностных лиц – штрафы от 300 тыс. руб. до 500 тыс. руб. или дисквалификацию на срок от 1 года до 3 лет
- для юридических лиц и индивидуальных предпринимателей – штрафы от 500 тыс. руб. до 1 млн руб. или приостановление деятельности на срок до 90 суток

Ответственность (ст. 13.15 КоАП РФ) за публичное распространение ложной информации – от штрафа в размере 300 тыс. руб. до 5 лет лишения свободы.

МЧС РОССИИ ИНФОРМИРУЕТ

уголовная ответственность при нарушении режима самоизоляции

COVID-19

Постановлением Правительства Российской Федерации от 31 января 2020 года №66 коронавирусная инфекция (2019-nCoV) внесена в перечень заболеваний, представляющих опасность для окружающих.

За нарушение санитарно-эпидемиологических норм в период режима чрезвычайной ситуации или при возникновении угрозы распространения заболевания, представляющего опасность для окружающих, либо в период осуществления на соответствующей территории ограничительных мероприятий (карантина) может наступить административная или уголовная ответственность (№99-ФЗ от 1 апреля 2020 года).

Уголовная ответственность

(статья 236 УК РФ – Нарушение санитарно-эпидемиологических правил, повлекшее по неосторожности массовое заболевание или отравление людей либо создавшее угрозу наступления таких последствий)

Если нарушение норм повлекло по неосторожности массовое заболевание или создало угрозу наступления таких последствий:

- штраф от 500 тыс. руб. до 700 тыс. руб.
- лишение права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до 3 лет
- принудительные работы, ограничение или лишение свободы на срок до 2 лет

Если нарушение повлекло за собой смерть человека или создало угрозу массового заболевания людей:

- штраф на сумму от 1 млн до 2 млн руб.,
- ограничение свободы до 4 лет
- принудительные работы или лишение свободы на срок до 5 лет

Если нарушение карантина повлекло за собой смерть двух и более людей:

- принудительные работы на срок до 5 лет либо лишение свободы на срок до 7 лет

МЧС РОССИИ ИНФОРМИРУЕТ

правила поведения при режиме самоизоляции для всех жителей

COVID-19

РЕЖИМ ДОМАШНЕЙ САМОИЗОЛЯЦИИ ДЛЯ ВСЕХ ЖИТЕЛЕЙ – это ограничения, которые касаются всех граждан независимо от их возраста. Он вводится для того, чтобы замедлить динамику роста числа заболеваний. При таком режиме необходимо строго соблюдать вводимые требования.

Покидать дом можно только в строго регламентированных случаях:

- Если есть прямая угроза жизни и здоровью
- Для получения неотложной (экстренной) медицинской помощи
- Если необходима поездка на работу
- Для приобретения продуктов, лекарств и товаров первой необходимости в ближайшем к дому магазине или аптеке
- Для выгула домашних животных, при этом территория выгула не должна превышать 100 метров от места проживания
- Требуется вынести бытовой мусор

Находясь вне дома, необходимо соблюдать социальную дистанцию, которая составляет 1,5 метра

После возвращения домой необходимо:

- Вымыть обувь
- Поменять одежду
- Утилизировать использованные средства индивидуальной защиты, положив их в отдельный целлофановый пакет
- Вымыть руки с мылом под теплой водой в течение 20 сек., промыть нос и горло, умыть лицо и глаза

Материал подготовлен ВНИИ ГОЧС в соответствии с Указом Мэра Москвы «О внесении изменений в Указ Мэра Москвы от 5 марта 2020 г. № 12-УМ»

МЧС РОССИИ РЕКОМЕНДУЕТ

правила поведения в режиме самоизоляции

COVID-19

САМОИЗОЛЯЦИЯ – это добровольная изоляция от других людей. Режим самоизоляции применяется для прибывших из стран, в которых сложилась неблагоприятная ситуация по количеству заражений, для тех, кто заразился, но болеет в легкой форме, и тех, кто находится под подозрением как возможный переносчик инфекции. При отсутствии признаков заболевания самоизоляция завершается после 14 дней.

Если вы находитесь в режиме самоизоляции

Вам запрещено выходить из помещения, даже на непродолжительное время

Запрещены личные контакты с лицами, осуществляющими доставку

Договоритесь с родственниками, волонтерами, соседями об обеспечении вас продуктами и выносе мусора. Бытовой мусор упаковывайте в двойные прочные мусорные пакеты, плотно закрывайте и выставляйте за пределы квартиры

Оплачивайте покупки через электронный кошелек, мобильные приложения различных банков, сайт или мобильное приложение портала «Госуслуги»

ВАЖНО! **Вы можете покинуть место изоляции только в исключительном случае, когда вашей жизни или здоровью угрожает опасность (пожар, взрыв газа, обвал конструкций и др.).**

Соблюдайте правила личной гигиены

Перед приемом пищи, после посещения туалета и др. мойте руки теплой водой с мылом или обрабатывайте антисептиками

Регулярно проветривайте и проводите влажную уборку помещения с применением средств бытовой химии с моюще-дезинфицирующим эффектом

При вызове сотрудников спецслужб или медицинских работников вы должны указать свой статус «изолированного».

МЧС РОССИИ РЕКОМЕНДУЕТ

самоизоляция – время возможностей

COVID-19

САМО РАЗВИТИЕ ОБРАЗОВАНИЕ ВЫРАЖЕНИЕ

Чем заняться во время самоизоляции

Онлайн-уроки, мастер-классы

Онлайн-просмотр спектаклей, фильмов

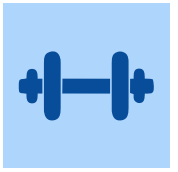
Изучение иностранного языка

Автошкола онлайн

Виртуальные экскурсии и выставки

Кулинарные эксперименты

Уборка квартиры



Занятия физкультурой

Здоровый сон

Чтение книг

Косметический ремонт

Настольные игры с детьми

МЧС РОССИИ РЕКОМЕНДУЕТ

особенности организации работы из дома

COVID-19

Важно наладить всю необходимую инфраструктуру на своем домашнем компьютере, чтобы рабочий софт не пересекался с личным. Можно попробовать завести отдельный профиль или использовать дополнительный браузер, чтобы вкладка рабочей почты не накладывалась на вкладку с личными страницами.

В домашнюю обстановку стоит перенести и некоторые офисные ритуалы, например перерыв на кофе, и периодически делать разминку, так как, оставаясь дома, вы начинаете в разы меньше двигаться. Также лучше оборудовать специальное место, где вы будете заниматься только рабочими делами, чтобы не отвлекаться на другие дела.

Простые советы по организации работы дома

Выделите зону в своей квартире, где будете работать. Можно даже переодеваться в рабочую одежду.

Сделайте для себя определенный распорядок дня. Это дисциплинирует.

Обязательно планируйте свое рабочее время. Составьте список задач, выполняйте их и вычеркивайте.

При работе дома вы будете меньше двигаться, поэтому обязательно занимайтесь физической активностью.

Способы воздействия мошенников на людей в период коронавирусной инфекции

Письма от ВОЗ со ссылками, ведущими на зараженные или поддельные страницы

Сбор пожертвований на борьбу с коронавирусом

Предложения о продаже тестов на коронавирус

Как не стать жертвой мошенников

Настороженно относитесь к любому письму или сообщению, в котором затронута тема коронавируса

Не переходите по ссылкам из подозрительных писем

Проверьте, куда ведет ссылка. Для этого наведите на нее курсор мыши и, если перед вами URL (адрес) из сервиса коротких ссылок (is.gd. Is.gd, bit.ly и т.д.), то удалите письмо

Реальные сервисы не рассылают писем с просьбами сообщить свои учетные данные, пар

Материалы подготовлены ФГБУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ)

МЧС РОССИИ РЕКОМЕНДУЕТ

уход за больными в домашних условиях

COVID-19

При уходе за больным человеком соблюдайте все рекомендации врача, а также следующие правила:

Не менее 3 раз в сутки измеряйте температуру больного

Часто, но недолго проветривайте помещение, где находится больной

Не менее 2 раз в день проводите влажную уборку помещения с применением средств бытовой химии с дезинфицирующим эффектом

Ночью необходимо наблюдать за сном больного, желательно не оставлять его без присмотра

Обеспечьте больному покой, исключив любые посещения, кроме случаев крайней необходимости

Питание должно быть легкоусваиваемым, полноценным, выстроенным согласно рекомендациям врача

Следите за соблюдением питьевого режима

Если необходимо, помогайте больному соблюдать правила личной гигиены

Если больной длительно находится в постели, протирайте ему кожу дезинфицирующим раствором, следите за удобным положением в постели и чистотой постельного белья

При резком и внезапном повышении температуры сразу же вызывайте врача

Если медицинские работники приняли решение оставить заболевшего члена семьи на домашнем лечении, лучше всего выделить ему отдельную непроходную вентилируемую комнату.

Если невозможно сделать так, чтобы члены семьи жили в другой комнате, то нужно находиться от больного на расстоянии не менее 2 метров.

ВСЕГДА ПРИ УХОДЕ ЗА БОЛЬНЫМ

- соблюдайте правила личной гигиены и санитарно-противоэпидемиологического режима
- используйте средства индивидуальной защиты
- минимизируйте время общения с больным

МЧС РОССИИ РЕКОМЕНДУЕТ

если вам предстоит лечение в стационаре

COVID-19

В условиях распространения коронавирусной инфекции следует быть готовыми к ситуации, связанной с внезапным ухудшением состояния здоровья, и по медицинским показаниям – к госпитализации в лечебное заведение

Что можно подготовить заранее

Документы: страховой полис, амбулаторную карточку (если есть)

Постоянно принимаемые вами лекарства и антисептик

Одежду для стационара: халат, пижаму, спортивный костюм, сменное нижнее белье, тапочки тканевые и резиновые (для душа)

Средства личной гигиены: зубную щетку и пасту, мыло, туалетную бумагу, влажные салфетки, расческу, полотенце, шампунь, используемые косметические средства

Кружку и тарелку (желательно из небьющихся материалов), ложку, вилку, нож

Блокнот и ручку

Что положить непосредственно перед госпитализацией в лечебное заведение

Паспорт или другое удостоверение личности

Денежные средства (минимум наличных, основная сумма – на банковской карте)

Мобильный телефон и зарядное устройство к нему

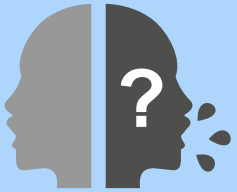
Ноутбук, планшет, электронную книжку и зарядные устройства к ним (по возможности)

МЧС РОССИИ РЕКОМЕНДУЕТ

средства индивидуальной защиты от коронавирусной инфекции

COVID-19

При возможном контакте с потенциальным больным

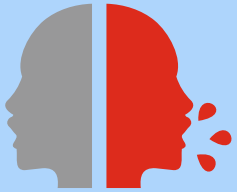


Применять для защиты органов дыхания респираторы (фильтрующие полумаски) классов защиты FFP2* и FFP3* (с клапаном выдоха или без него), или медицинские маски, и защитные очки

Данные респираторы обладают эффективностью до 95-99% очистки от аэрозоля

В данном случае респираторы могут применяться многократно и достаточно длительное время

При непосредственном контакте с больным (с симптомами вирусного заболевания)



Применять респираторы (фильтрующие полумаски) класса защиты FFP3*, или медицинские маски, и защитные очки

Данные респираторы обладают высокой эффективностью до 99% очистки от аэрозоля

При наличии симптомов вирусного заболевания

Применять респираторы (фильтрующие полумаски) классов защиты FFP1*, FFP2* и FFP3*, без клапана выдоха или одноразовые медицинские маски, чтобы выделения слизи при кашле или чихании локализовались на внутренней поверхности маски и не попадали во внешнюю среду

Соблюдайте следующие правила:

тщательно мойте руки с мылом (моющим средством) после прикосновения к использованной медицинской маске или респиратору

2ч

используйте медицинскую маску не более 2-3 часов

1 раз

респираторы целесообразно применять однократно (в течение 8 часов)

* В соответствии с ГОСТ 12.4.294-2015 (EN 149:2001+A1:2009)

Материалы подготовлены ФГБУ ВНИИ ГОЧС (ФЦ)

МЧС РОССИИ РЕКОМЕНДУЕТ

как самостоятельно изготовить дезинфицирующий состав

COVID-19

Для изготовления 1 литра антисептика по рецептам, предложенным ВОЗ*, потребуется:

Вариант 1

- 830 мл этанола (концентрация 96%)
- 40 мл перекиси водорода (3%)
- 15 мл глицерина (98%)
- 115 мл дистиллированной или кипяченой воды

Вариант 2

- 750 мл изопропилового спирта (концентрация 99,8%)**
- 40 мл перекиси водорода (3%)
- 15 мл глицерина (98%)
- 195 мл дистиллированной или кипяченой воды

* Всемирная организация здравоохранения

** Данный спирт категорически нельзя употреблять внутрь, его используют как растворитель лаков, красок, он продается в хозяйственных магазинах!

Способ приготовления

- Налить спирт в емкость с завинчивающейся крышкой
- Добавить перекись водорода
- Добавить глицерин (он прилипает к стеклу, поэтому сначала ополосните мерный стаканчик охлажденной кипяченой водой, а затем налейте глицерин)
- Долить дистиллированную или охлажденную кипяченую воду
- Быстро закрыть емкость крышкой, чтобы исключить испарение
- Размешать раствор путем легкого взбалтывания
- Для удобства использования полученный антисептик рекомендуется перелить в небольшие пластиковые флаконы или стеклянные баночки
- Флаконы (емкости) необходимо выдержать 72 часа – это уничтожит вредные микроорганизмы, которые могли присутствовать во флаконах

- **Дезинфекция растворами с концентрацией менее 60% этанола или 70% изопропилового спирта бесполезна**
- **Не следует заменять спирты водкой – в ней содержится недостаточный объем спирта для приготовления антисептика**
- **Не используйте для дезинфекции спирт в чистом виде. Это приводит к сухости кожи, ее раздражению, зуду и появлению микротрещин, в которые может проникнуть вирус**

МЧС РОССИИ РЕКОМЕНДУЕТ

дезинфекционные мероприятия в период эпидемии

COVID-19

На предприятиях работодатели обязаны обеспечить проведение профилактической дезинфекции

Обработку входных зон, а именно – ручек дверей, дверей, поручней и т.д., объектов, которые непосредственно вступают в контакт с руками. Частота проведения мероприятий зависит от проходимости входной зоны.

Регулярное проветривание помещений.

Наличие средств для мытья рук в санитарно-бытовых помещениях и обеззараживание воздуха в помещениях – необходимо ежедневно использовать ультрафиолетовые бактерицидные облучатели закрытого типа (рециркуляторы), которые возможно применять круглосуточно в присутствии людей (холлы, кабинеты).

Ежедневную влажную уборку с использованием дезинфицирующих средств.

Очистку и дезинфекцию системы вентиляции и кондиционирования воздуха (не реже 1 раза в месяц).

ЕСЛИ ВЫЯВЛЕН БОЛЬНОЙ СОТРУДНИК

- Проводится дезинфекция всех поверхностей в рабочем кабинете, предметов обстановки, дверных ручек, подоконников, столов, стульев, тумбочек. При обработке поверхностей в помещении применяют способ орошения
- Кабинет обрабатывается открытыми ультрафиолетовыми облучателями, аэрозолями, дезинфицирующими средствами (при отсутствии людей)
- Личные предметы обрабатывают способом погружения в растворы дезинфицирующих средств или обработки дезинфицирующими растворами
- Столовую посуду моют в посудомоечных машинах при температуре не менее 65 градусов в течение 90 минут, или ручным способом при той же температуре с применением дезинфицирующих растворов

СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ДЕЗИНФЕКЦИИ

Обработку необходимо проводить с использованием зарегистрированных дезинфицирующих средств. Надежный результат достигается при использовании дезинфицирующих средств из группы окислителей: хлорактивных и кислородактивных соединений.

ПОМНИТЕ!

Основной способ предупреждения заболевания – соблюдение мер личной гигиены. Обязательно мойте руки с мылом не менее 20 секунд, старайтесь грязными руками не дотрагиваться до лица и глаз. Руки также можно протирать спиртосодержащими антисептиками.

МЧС РОССИИ РЕКОМЕНДУЕТ

как справиться со стрессом во время пандемии COVID-19

COVID-19

Страх и беспокойство по поводу COVID-19 могут вызывать сильные отрицательные эмоции как у взрослых, так и у детей. Все по-разному реагируют на стрессовые ситуации, однако преодоление стресса, как и сам стресс, является процессом, которым можно и нужно управлять.

9 способов уменьшить тревожность и стресс

Ограничьте объем читаемой и просматриваемой информации о ситуации с коронавирусом, определите для себя время и частоту просмотра материалов

Социальные сети – наиболее активный источник фейковой информации. Будьте внимательны, становясь их пользователями

Соблюдайте медицинские рекомендации и правила личной гигиены во время угрозы пандемии – это придаст вам уверенности в состоянии защищенности

Соблюдайте рекомендации органов власти вашего региона по вводимым ограничениям

Если произошла разлука с близкими, общайтесь с ними чаще – по телефону, скайпу, электронной почте

Займитесь делами, которые отвлекут ваши мысли от ситуации с распространением COVID-19, – хобби, чтением книг, просмотром любимых фильмов, рисованием, домашней уборкой и другим

Старайтесь есть здоровую пищу, регулярно занимайтесь физкультурой, высыпайтесь

Поговорите о своем состоянии с человеком, которому доверяете

Если вы самостоятельно не можете справиться с переживаниями, которые испытываете, обратитесь в службу неотложной психологической помощи

Впишите сюда номер службы психологической помощи вашего региона:

МЧС РОССИИ ИНФОРМИРУЕТ

экстренные телефоны – оперативная помощь

COVID-19

COVID-19: куда обращаться за помощью и консультацией

В России работают несколько круглосуточных горячих линий, позвонив на которые граждане могут получить различную информацию, связанную с коронавирусной инфекцией: общего характера, о правилах поведения, защитных мерах и действиях после обнаружения симптомов новой инфекции, по вопросам трудового законодательства и другим.

ТЕЛЕФОНЫ ГОРЯЧИХ ЛИНИЙ, ОПЕРАТОРЫ КОТОРЫХ ГОТОВЫ ОТВЕТИТЬ НА ВАШИ ВОПРОСЫ

8-800-2000-112*	**Единая горячая линия Российской Федерации** (все вопросы, связанные с коронавирусной инфекцией)
8-800-555-49-43*	**Горячая линия Роспотребнадзора** (все вопросы, связанные с коронавирусной инфекцией, в т.ч. можно сообщить о тех, кто недавно посещал зарубежные страны или сообщить о своем плохом самочувствии)
8-800-707-88-41*	**Горячая линия Федеральной службы по труду и занятости** (телефонные консультации по вопросам трудового законодательства, связанным с распространением коронавирусной инфекции)
8-800-550-99-03*	**Горячая линия Росздравнадзора** (можно обратиться по вопросам наличия и отсутствия медицинских масок и антивирусных препаратов в аптеках)
8-495-870-45-09*	**Горячая линия Департамента здравоохранения г. Москвы**

*Звонки на указанные телефоны – бесплатные по всей России

В вашем регионе работает круглосуточная горячая линия по коронавирусу.
Узнайте и напишите здесь этот телефон: _____

Если у вас есть симптомы инфекционного заболевания и неожиданно сложилась экстремальная ситуация, требующая помощи специалистов, то, обращаясь по телефону к диспетчеру экстренной службы, **ОБЯЗАТЕЛЬНО** сообщите о наличии у вас признаков заболевания.
Выполнение этого простого требования поможет сохранить здоровье специалистам экстренных служб, которые приедут к вам на помощь.

Напоминаем телефоны вызова экстренных служб:

101	Спасатели и пожарные	**102**	Полиция	**103**	Скорая медицинская помощь	**104**	Аварийная газовая служба

ВАЖНО! Повесьте памятку в своем доме на видном месте, чтобы в случае необходимости она всегда была под рукой.