18+

Максим Панфилов

Домашний курс безопасности

Это должен знать каждый

Максим Панфилов

Домашний курс безопасности. Это должен знать каждый

«Издательские решения»

Панфилов М.

Домашний курс безопасности. Это должен знать каждый / М. Панфилов — «Издательские решения»,

Домашний курс безопасности: инструкция на все случаи жизни.Эта книга — ваш личный помощник в мире современных угроз и чрезвычайных ситуаций.Что вы найдёте внутри:Основные правила безопасности в повседневной жизни и при чрезвычайных ситуациях.Независимо от возраста и жизненного опыта, каждый найдёт здесь полезные советы, которые помогут чувствовать себя увереннее в современном мире.Книга адресована всем, кто заботится о своей безопасности и безопасности своих близких.

© Панфилов М.
© Издательские решения

Содержание

ДОМАШНИЙ КУРС БЕЗОПАСНОСТИ 6
Вступление 7
Раздел 1. Базовая подготовка 8
Тревожный рюкзак 8
Раздел 2. Ядерная угроза и радиация 9
Что это такое 9
Раздел 3. Химическая угроза 11
Что это такое 11
Раздел 4. Биологическая угроза и эпидемии 12
Что это такое 12
— Слушайте официальные сообщения — что запрещено, что рекомендуется, где можно получить помощь 13
Раздел 5. БПЛА и высокоточное оружие 14
Что это такое 14
Раздел 6. Природные катастрофы 16
Что это такое 16
Пожар в квартире 17
Лесные и торфяные пожары 18
Конец ознакомительного фрагмента. 19

Домашний курс безопасности
Это должен знать каждый

Максим Панфилов

© Максим Панфилов, 2026

ISBN 978-5-0071-7454-1
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ДОМАШНИЙ КУРС БЕЗОПАСНОСТИ
Это должен знать каждый

Подготовлено в экстренном порядке
с помощью Алисы ИИ — виртуального помощника Яндекса

2025

Вступление
Что это за книга

Эта книга — практическое руководство по действиям в ситуациях, о которых мы обычно не любим думать: от воздушной тревоги до отключения света, от пожара до звонка мошенника. Она написана не для того, чтобы напугать, а для того, чтобы заменить тревогу готовностью: короткие алгоритмы, которые можно выучить заранее и применить без размышлений, когда думать некогда.

Для кого она: для каждого. Разделы написаны без привязки к конкретному городу — они работают в любом регионе России. Там, где угрозы различаются по географии (паводки, сели, землетрясения, цунами), в разделе даётся блок «региональные особенности».

Как пользоваться:

— Прочитайте книгу целиком один раз — спокойно, без паники.

— Перепишите себе памятку из заключения и заполните «Мой список безопасности».

— Разберите с семьёй самые вероятные сценарии: тревога, пожар, отключение света.

— Периодически возвращайтесь к книге: обновляйте рюкзак, аптечку и телефоны.

Важные принципы, которые повторяются во всей книге:

— **Почти всё решается заранее.** Подготовка — единственная вещь, которую нельзя сделать вовремя.

— **Ваша безопасность — всегда первая.** Спасатель, ставший вторым пострадавшим, никому не помогает.

— **Действовать лучше по алгоритму, чем по вдохновению.**

— **Официальный источник — всегда приоритет.** Эта книга — сводка официальных памяток, а не замена им.

Об ограничениях

Книга была подготовлена в экстренном порядке с помощью Алисы ИИ — виртуального помощника Яндекса — и будет в дальнейшем дорабатываться. В тексте могут остаться неточности и устаревшие детали. Сверяйте критические действия с официальными памятками МЧС России и вашего региона; цифры и сроки считайте ориентировочными. В реальной ситуации приоритет всегда за указаниями экстренных служб.

Раздел 1. Базовая подготовка

Тревожный рюкзак

Собранный заранее рюкзак — главный предмет этого раздела. Требования: небольшой, прочный, всегда известного местоположения. Содержимое:

— **Документы:** паспорта, свидетельства, полисы — оригиналы или заверенные копии в непромокаемом пакете. Список обязательных бумаг для вашей семьи составьте заранее.

— **Деньги:** наличные на 3—7 дней жизни семьи.

— **Лекарства:** персональные препараты каждого члена семьи на 5—7 дней + аптечка (состав — в разделе 10).

— **Вода и еда:** вода из расчёта 2—3 литра на человека в день (минимум на трое суток), нескоропортящиеся продукты.

— **Свет и связь:** фонарик, запас батареек, внешний аккумулятор (повербанк) не менее 20 000 мАч, зарядные кабели, радио на батарейках.

— **Одежда:** по сезону — запасные носки, тёплая кофта, дождевик.

— **Мелочи:** свисток (звать помощь легче, чем кричать), фольгированное одеяло, нож, бумага и ручка, санитарные принадлежности, копии фотографий семьи — для поиска при разделении.

Дом

— **Огнетушитель** — порошковый, с неистёкшим сроком.

— **Автономный дымовый извещатель** в комнатах и на кухне — он разбудит ночью.

— **Знание квартиры:** где электрощиток, газовый кран, перекрытие воды — и как их перекрыть. Все взрослые в семье должны уметь.

— **Запас:** вода, консервы, батарейки, наличные — по нормам раздела 8.

— **Герметизация на случай химии или радиации:** малярный скотч, полиэтиленовая плёнка, влажные тряпки — держите дома.

Семейный план

— Договоритесь о **месте сбора**, если семья разделена: у подъезда, во дворе, у родственника.

— Договоритесь о **резервном контакте в другом городе** — «центре связи» на случай, если местная связь ляжет.

— Запишите на бумаге важные телефоны: бумага не разряжается и не теряет сеть.

— Проговорите с детьми: как действовать по тревоге, кто их забирает из школы, не прятаться при пожаре.

Техника и деньги

— **Тревожные уведомления:** установите официальное приложение МЧС России, включите push-уведомления региональных служб.

— **Резервные копии документов** — в облачном хранилище и на флешке.

— **Наличные** — небольшая сумма дома, отдельно от карт: без света безналичная оплата не работает.

— **Проверка раз в полгода:** сроки годности еды и лекарств, заряд батареек, актуальность телефонов.

Раздел 2. Ядерная угроза и радиация

Что это такое

Радиационная авария и ядерная угроза — сценарии, где главный ресурс не скорость, а правильное укрытие и время. Радиация убивает прежде всего через время пребывания в заражённой зоне и через попадание радиоактивной пыли внутрь организма. Отсюда три столпа защиты: **расстояние** (уйти от источника), **время** (ограничить пребывание), **барьеры** (стены, слои материалов, герметизация).

Сигнал и первые действия

— Услышали сигнал «Внимание всем!» (сирены, гудки) — включите радио или ТВ на официальных каналах и слушайте указания. Сигнал означает только одно: слушать сообщение.

— Подальше от окон, за две стены, на пол. Лучшие места — коридор и ванная без окон.

— Если объявлена радиационная опасность — герметизируйте помещение: закрыть окна, двери, вентканалы; щели заткнуть влажной тканью; завесить окна плёнкой.

— Не выходите на улицу без крайней необходимости — и не выходите на балкон посмотреть.

— Подготовьте воду и еду из запаса: закрытые ёмкости, консервы.

— Документы и рюкзак — под руку.

Укрытие и защита

— Лучшее укрытие — **подвал, цокольный этаж, метро**. В квартире — внутренние комнаты, кладовка, ванная: чем больше стен между вами и улицей, тем лучше.

— Держите йодид калия **только по официальному указанию** и в дозах из инструкции: профилактика «на всякий случай» приносит больше вреда, чем пользы. Йод нужен для щитовидной железы и при конкретных типах выброса — решение принимает официальная информация.

— Не употребляйте продукты и воду, находившиеся на открытом воздухе, без проверки.

Если попали в зону заражения

— Защитите органы дыхания — маска, платок, ткань.

— Не садитесь на землю, не поднимайте пыль.

— Выйдя из зоны: не входя в дом, снимите верхнюю одежду — она держит основную часть пыли — и уложите её в пакет.

— Душ с мылом, не растирая кожу. Промойте нос и рот.

— Сообщите 112, если вы были в зоне и подозреваете заражение.

— Верхнюю одежду и обувь не заносите в жилые комнаты — по указаниям служб.

Эвакуация

— Эвакуация объявляется официально с точками сбора и маршрутом. Берите тревожный рюкзак, документы, лекарства.

— Самостоятельный выезд «куда глаза глядят» по заражённым дорогам опаснее ожидания на сборном пункте.

— Сообщите родным маршрут и пункт назначения.

Региональные особенности

Хранилища и объекты атомной отрасли есть в разных регионах — от Кольского полуострова до Урала и Сибири. Людям, живущим рядом с такими объектами, стоит заранее знать

сигналы оповещения, маршруты эвакуации и пункты сбора — они публикуются в паспортах безопасности территорий и на сайтах органов власти вашего региона.

Раздел 3. Химическая угроза

Что это такое

Химически опасные вещества — хлор, аммиак, кислоты — перевозятся по железным дорогам, трубопроводам и хранятся на производствах во всех промышленных регионах. Авария возможна неожиданно, и её главный признак — **внешние признаки**: запах, странный туман или облако, изменение поведения животных и птиц.

Признаки аварии

— Неприятный резкий запах неизвестного происхождения (хлор — запах «хлорки» в лёгких дозах, аммиак — резкий «нашатырный»).

— Облако, туман или дым непонятного цвета в воздухе.

— Странное поведение животных и птиц, массовая гибель птиц.

— Официальные сообщения об аварии — сирены, радио, push-уведомления.

Главный алгоритм — движение

Хлор легче воздуха — уходи на верхние этажи. Аммиак тяжелее воздуха — уходи вниз, в подвал. Всегда — перпендикулярно направлению ветра, не против и не по ветру.

— **Защитите дыхание** — ватно-марлевая повязка, платок, полотенце, смоченные водой (хлор) или 2—5% раствором лимонной кислоты (аммиак).

— **Закройте кожу** — длинная одежда, капюшон, перчатки.

— **Уходите перпендикулярно ветру**, избегая низин (для аммиака — подвалов) и тумана.

— **Если уйти не успеваете — герметизация квартиры:** закрыть окна, двери, вентканалы; щели заткнуть влажной тканью; выключить вентиляцию и кондиционер.

— **Не зажигайте огонь, не курите** — многие вещества горючи и взрывоопасны.

— **Слушайте официальные сообщения** — выходить из герметизации только по указанию служб.

Чего нельзя делать

— Не выходите «посмотреть» — облако может быть невидимым.

— Не пользуйтесь лифтом.

— Не бегите против ветра и по ветру — только перпендикулярно.

— Не ешьте и не пейте ничего, что стояло открытым во время аварии.

— Не снимайте защиту раньше официального разрешения.

После аварии

— Проветривание — только по официальному разрешению.

— Не пользуйтесь продуктами и водой, стоявшими открытыми.

— При попадании вещества на кожу или в глаза — промойте большим количеством воды 15—20 минут, к врачу.

— При признаках отравления (жжение в глазах и носу, кашель, удушье, тошнота) — свежий воздух, покой, 103.

Региональные особенности

Химически опасные производства и транспортные узлы сосредоточены в промышленных районах — Поволжье, Урал, Кузбасс, крупные портовые города. Если рядом с вашим домом проходит железная дорога — помните, что цистерны с опасными грузами ходят по ней регулярно. Информация об опасных объектах публикуется на сайтах органов власти вашего региона и в паспортах безопасности территорий.

Раздел 4. Биологическая угроза и эпидемии

Что это такое

Биологическая угроза — это эпидемии, вспышки инфекций и, в крайнем случае, действия с биологическими агентами. Чаще всего обычный человек сталкивается не с «экзотикой», а с обычными эпидемиями — грипп, ОРВИ, кишечные инфекции. Но правила защиты одинаковы, поэтому этот раздел полезен и в мирный год.

Гигиена — главный барьер

— **Мойте руки** — после улицы, транспорта, магазина, туалета, перед едой. Это самое эффективное одиночное действие против инфекций.

— **Не трогайте лицо** немытыми руками — глаза, нос и рот главные «входные двери» инфекции.

— **Проветривайте** — 10—15 минут каждые несколько часов.

— **Маска** — в период эпидемии в транспорте и магазинах; маску меняют каждые 2—3 часа.

— **Не пользуйтесь чужими** предметами гигиены, посудой, полотенцами.

Если в регионе объявлена эпидемия

— Слушайте официальные сообщения — что запрещено, что рекомендуется, где можно получить помощь

— **Сократите поездки и контакты** — особенно в местах массового скопления.

— **Изоляция при заболевании:** температура, кашель, расстройство желудка — оставайтесь дома, вызывайте врача, не ходите «на поправку» в офис или в сад.

— **Не занимайтесь самолечением** — особенно антибиотиками: они бессильны против вирусов и создают резистентность.

— **Кипятите воду**, если её качество под сомнением; тщательно мойте продукты.

При подозрении на опасное инфекционное заболевание

— Не приближайтесь к заболевшему ближе 2 метров, наденьте маску и перчатки.

— Не трогайте мёртвых животных и птиц — их нахождение и гибель сообщайте в службы по 112 или ветеринарам.

— Не пользуйтесь водой из природных источников без кипячения.

— При контакте с заболевшим — наблюдайте за своим состоянием и сообщайте о симптомах врачам.

Подготовка заранее

— **Домашняя аптечка:** термометр, жаропонижающие, средства регидратации, антисептик, маски, перчатки.

— **Прививки** — по графику и рекомендациям врачей; ежегодная прививка от гриппа для группы риска.

— **Запас продуктов на 5—7 дней** — на случай карантинных ограничений.

— **Список телефонов:** поликлиника, скорая 103, горячая линия регионального минздрава.

Раздел 5. БПЛА и высокоточное оружие

Что это такое

Этот раздел — о действиях при угрозе с воздуха: ударных БПЛА (дронах) и высокоточном оружии. Особенность таких угроз — **короткое время предупреждения** и **осколочное поражение**: главную опасность представляют не сами взрывы, а осколки и разлетающиеся обломки на высоте около 30—50 см от земли и выше. Отсюда главный принцип: **чем ниже вы находитесь и чем больше стен между вами и внешним миром, тем выше ваши шансы.**

Сигнал тревоги

— **Сирены и гудки** — сигнал «Внимание всем!»: включите официальные источники (радио, ТВ, приложение МЧС) и слушайте сообщение.

— Тревога обычно длится от десятков минут до нескольких часов. Выход из укрытия — только после официального отбоя, а не «по тишине».

В квартире: где и как укрываться

— **Подальше от окон.** Стекло — главная опасность: оно превращается в осколки за доли секунды.

— **За две стены** от наружных — коридор, ванная без окон, кладовка, комната с минимальным числом наружных стен.

— **На пол.** Осколки и обломки летят на высоте 30—50 см и выше — чем ниже тело, тем меньше зона поражения.

— **Не на проходе дверей и не напротив окон** — в углу, за прочной мебелью, в шкафу.

— **Возьмите телефон и документы** — но не тратьте время на сборы: рюкзак собран заранее и берётся не раздумывая. Если рюкзака рядом нет — вещи не собираем, берём только то, что в карманах и под рукой у выхода.

— **Отключите газ, выключите электричество** — если это не мешает уходить в укрытие за секунды.

На улице

— **В укрытие:** подземный переход, метро, капитальное здание, паркинг.

— **Нельзя:** стоять под навесами и балконами (падают), у остеклённых фасадов (осколки), у машин (бензобаки и осколки), под деревьями.

— **Нет укрытия — ложитесь на землю** в яму, за бордюр, за бетонное основание, за любую капитальную преграду. Руки закрывают голову.

— **В машине:** не внутри на открытой местности — выходите и укрывайтесь в яме или за капитальной преградой на расстоянии от машины.

Дети

— С малых лет проговорите алгоритм простыми словами: «услышал сигнал — идём в ванную, садимся на пол». Каждое повторение в игре снижает страх перед реальной тревогой.

— При тревоге ребёнок укрывается **под вами**: ваше тело — щит.

При обнаружении обломков и падения БПЛА

— **Не подходите и не трогайте обломки** — возможны взрывчатые вещества и повреждённые боеприпасы.

— **Дистанция 100—200 метров**, сообщите по 112.

— **Не пользуйтесь мобильным телефоном в непосредственной близости** — так пишут официальные памятки.

— **Не фотографируйте и не публикуйте** места падений и работу ПВО — это не только опасно для вас, но и запрещено законом.

Дома и в подъезде: подготовка

— **Окна и балкон:** не храните на балконе горючее и взрывоопасное (бензин, баллоны, газовые баллончики, лаки).

— **Плёнка на стёклах** или малярный скотч крест-накрест — снижают разлёт осколков.

— **Знание дома:** где газовый кран, электрощиток, перекрытие воды.

— **Внимание к чужим предметам:** подозрительный предмет (провода, батарейки, тумблеры, звук тикающего механизма) — не трогать, отойти, сообщить 112.

Региональные особенности

Списки временных укрытий публикуют органы власти вашего региона и муниципалитета; официальный портал региона — памятки и оперативная информация. Ближе к границам и районам, где применяются дроны, значение имеет время от сигнала до укрытия — отрабатывайте маршрут заранее. В регионах с регулярными атаками старайтесь не находиться долго у окон верхних этажей и в машине на открытой местности.

Типовые ошибки

— **«Выгляну в окно — что там»** — окно в момент удара превращается в источник осколков. Не подходим к окнам даже «посмотреть».

— **«Постою под козырьком подъезда»** — козырьки и навесы рушатся; лучше зайти внутрь капитального здания.

— **«В машине безопаснее»** — не на открытой местности: металлический корпус — ловушка осколков.

— **«Выйду после того, как стало тихо»** — только после официального отбоя.

Раздел 6. Природные катастрофы

Что это такое

В этот раздел вошли сценарии, которые ломают обычную жизнь чаще всего: **пожары** (квартирные, лесные и торфяные), **наводнения**, **сильный ветер** (ураган, буря, смерч), **землетрясения**, **сели и лавины**, **цунами**, **гроза и град**, а также **аномальная жара и сильный мороз**. Две последние строки могут показаться скучными на фоне цунами, но по статистике жертв именно от жары, холода и штормовых ветров больше всего.

Общее для всех этих сценариев: природная катастрофа почти никогда не начинается внезапно. МЧС и синоптики предупреждают заранее — по системе цветовых уровней опасности: зелёный (опасности нет), жёлтый (потенциально опасно), оранжевый (опасно) и красный (очень опасно). Умение вовремя прочитать и учесть предупреждение — главный навык этого раздела.

Пожар в квартире

Большинство пожаров происходит в жилых домах, и причины почти всегда одинаковы: неисправная электропроводка, оставленные без присмотра электроприборы и курение в постели.

Если пожар начался в вашей квартире:

— Немедленно сообщите в пожарную охрану: 101 или 112. Назовите точный адрес, что и где горит, свою фамилию и телефон.

— Выведите детей, пожилых и животных. Не теряйте времени на вещи — документы храните заранее в одном месте у входа.

— Обесточьте квартиру — через щиток на лестничной площадке, если на площадке чисто; если нет — не рискуйте, ваша безопасность важнее. Тушить электроприборы под напряжением водой нельзя.

— Если не удаётся потушить своими силами — покиньте квартиру, захлопнув за собой дверь. Закрытая дверь замедляет распространение огня и дыма.

— Предупредите соседей — стуком по дверям.

— Двигайтесь по лестнице вниз, пригнувшись или ползком — у пола воздух чище.

— Защитите дыхание влажной тканью — полотенце, марля в несколько слоёв.

Чего нельзя делать:

— Не открывайте окна и форточки — приток воздуха разжигает пламя.

— Не пытайтесь выйти через задымлённый коридор или лестницу — до 10 метров пути сквозь густой дым достаточно, чтобы потерять сознание.

— Не пользуйтесь лифтом.

— Не спускайтесь по водосточным трубам, стоякам и простыням.

— Не прыгайте из окна выше третьего этажа.

— Не прячьтесь — под диваном и в шкафу от огня не спрятаться, а пожарным труднее вас найти. Проговорите это с детьми.

Если выхода нет: заткните щели под дверью мокрыми тряпками, облейте пол и дверь водой, выйдите на балкон, плотно закрыв за собой балконную дверь, и привлекайте внимание пожарных и прохожих.

Если подъезд затянут дымом — не спускайтесь сквозь него: возвращайтесь в квартиру, герметизируйтесь и ждите пожарных у окна, подавая знаки.

Если пожар начался в подвале: не спускайтесь туда, вызовите пожарных, из подъезда выходите низко пригнувшись — дым из подвала поднимается по лестничным шахтам.

Лесные и торфяные пожары

Увидели пожар в лесу или на торфянике — предупредите всех вокруг и сообщите по 101 или 112: место, размер, направление огня.

Уходя из зоны пожара: двигайтесь **перпендикулярно направлению движения огня** — по дорогам, просекам, полянам, к водоёму. Рот и нос прикройте влажной тканью; дышите воздухом **у самой земли**. Если уйти невозможно — войдите в водоём или накройтесь мокрой одеждой. Слабый низовой пожар можно сбивать ветками лиственных пород, заливать водой, забрасывать грунтом — но не уходите далеко от дорог и не теряйте спутников из виду.

Важно про торфяники: горящий торф образует глубокие воронки, куда можно провалиться. Передвигайтесь по торфянику только осторожно, проверяя глубину выгоревшего слоя палкой или шестом.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.