



УМЕЙ СКАЗАТЬ «НЕТ!» ЕСЛИ ТЕБЕ ПРЕДЛАГАЮТ:



совершить недостойный поступок;

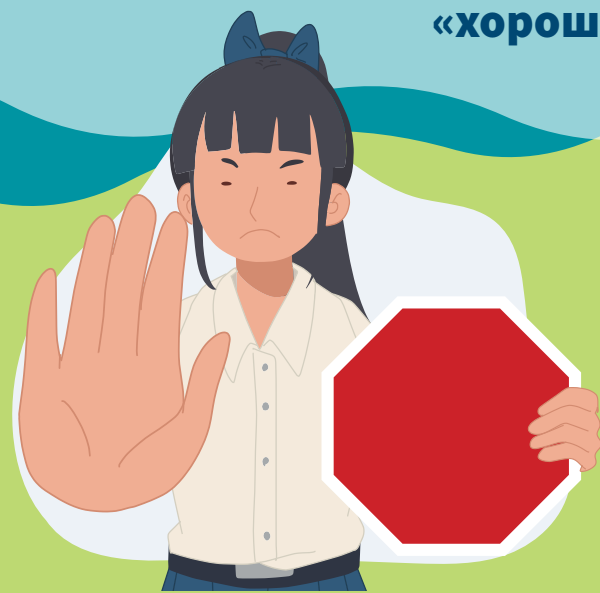
попробовать что-либо запретное;

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.



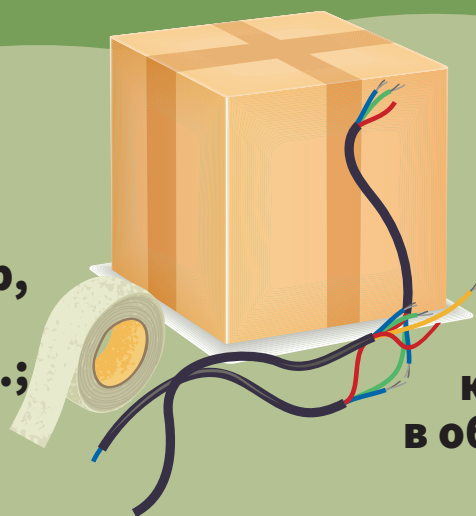
Если ты обнаружил подозрительный предмет

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.;



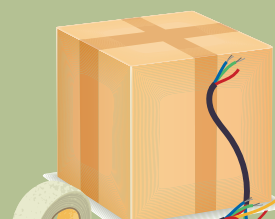
ВО ВСЕХ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ СЛУЧАЯХ НЕОБХОДИМО:

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

**отойти от нее
на безопасное
расстояние;**



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



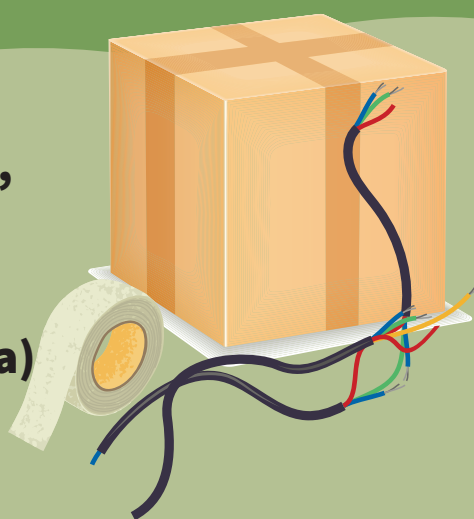
Егер сен күдікті затты тапсаң

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.;

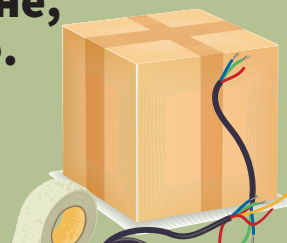
БАРЛЫҚ АТАЛҒАН ЖАҒДАЙЛАРДА МЫНАДАЙ ӘРЕКЕТ ҚАЖЕТ:

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?

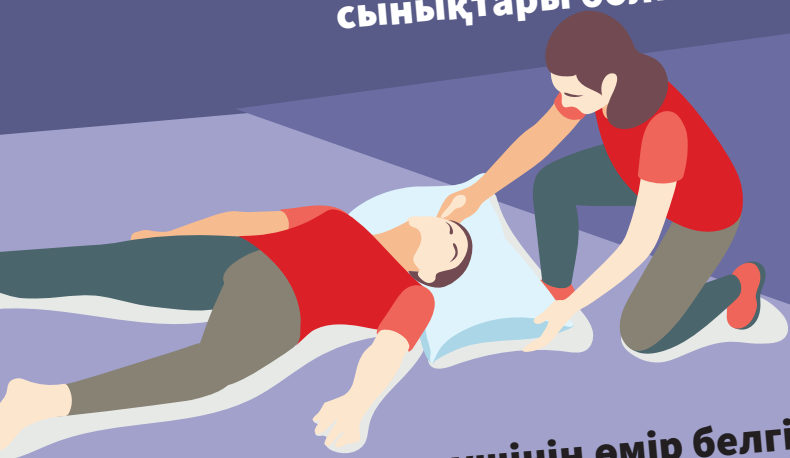
ҮРЕЙГЕ БОЙ АЛДЫРМАУ.

**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

