

# КАК ПОМОЧЬ ЧЕЛОВЕКУ ВО ВРЕМЯ ЧС?



#ОБЖ

## СОВЕТ 1

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О  
СОБСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ.

Реально оцените внешние условия, свое состояние и силы, перед тем, как принять решение, что вы готовы помочь.



#ОБЖ

## СОВЕТ 2

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО У ЧЕЛОВЕКА  
НЕТ ТРАВМ.

Пострадавший может в первую очередь нуждаться в оказании первой помощи и медицинской помощи. Необходимо убедиться, что у человека нет проблем со здоровьем, и только тогда оказывать психологическую поддержку.



#ОБЖ

## СОВЕТ 3

ОЦЕНИТЕ СВОЁ  
ОТНОШЕНИЕ К СИТУАЦИИ.

Если вы чувствуете, что не готовы оказать человеку помощь, вам страшно, неприятно разговаривать с ним, не делайте этого.



#ОБЖ

## СОВЕТ 4

### ОЦЕНИТЕ СВОИ СИЛЫ.

В случае если вы чувствуете неуверенность в том, что сможете помочь (либо в том, что вы правильно понимаете, какие конкретно действия необходимо предпринять) обратитесь за помощью к профильным специалистам.



#ОБЖ

## СОВЕТ 5

### ПРОЯВИТЕ ВЕЖЛИВОСТЬ.

Если вы решили подойти к человеку, который нуждается в помощи, вам необходимо в первую очередь представиться и сказать, что вы готовы ему помочь.



#ОБЖ

## СОВЕТ 6

### БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОИМ СЛОВАМ.

Говорить нужно спокойным и уверенным голосом, четкими и короткими фразами, в побудительном наклонении. В речи не должно быть сложно построенных фраз, предложений. Следует избегать в речи частицу «не», а также исключить такие слова как «паника», «катастрофа», «ужас» и т.п.



#ОБЖ

## СОВЕТ 7

### СОХРАНЯЙТЕ САМООБЛАДАНИЕ.

Будьте готовы к тому, что вы можете столкнуться с различными эмоциональными реакциями и поступками. Они могут быстро сменять друг друга, а некоторые слова и действия могут быть направлены на вас. И в данном случае особенно важно сохранять спокойствие.



#ОБЖ