

## Что делать если вы....

### ...подверглись воздействию стресса

В наше непростое время необходимо знать, как оказывать **помощь при эмоциональных потрясениях**. Необходимо установить эмоциональный контакт с человеком, которому вы хотите помочь. Принесите ему чашку чая, попытайтесь разговаривать, а когда он начнет отвечать, слушайте, не перебивая. И обязательно посоветуйте изложить на бумаге то, что беспокоит, взглянуть на текст "взглядом постороннего", а затем собственноручно уничтожить. Форма и последовательность изложения значения не имеют. Важно писать, не отрываясь и как можно полнее. Ни в коем случае не предлагайте и не употребляйте в качестве "лекарства" запрещенные вещества. Они лишают вас контроля над собой и часто приводят к истерике.

### ...возвращаетесь домой вечером

Перед тем как выйти на **улицу в темное время суток**, обязательно позвоните домой и попросите Вас встретить. Заранее продумайте свой маршрут. Старайтесь идти по освещенным улицам вдоль проезжей части или там, где по вечерам можно встретить людей: мимо платных автостоянок, собачьих площадок, вдоль жилых домов. Если Вы встретили шумную компанию, лучше перейдите на другую сторону улицы. Идите спокойно, не проявляя нервозности. Ваш уверенный шаг отпугнет хулиганов.

### ...поскользнулись в гололед

Одна из главных опасностей зимой - **гололед** и, как следствие, возможное падение. Надо стараться не упасть на колени или прямые руки. Падая вперед, примите удар на всю поверхность тела и максимально поднять голову. При падении на склоне постарайтесь приземлиться на бок. Вытяните руку и не падайте на локоть. Вытянутая вдоль склона рука защитит Вашу голову и устранил нагрузку на плечо. Если вы упали на спину, прижмите подбородок к груди - так вы не ударитесь затылком. А чтобы не повредить копчик.

### ...разбили градусник и пролили ртуть

Если Вы разбили градусник и **ртуть** раскатилась по столу или полу, ни в коем случае не пытайтесь вытереть ее тряпкой - это приведет лишь к размазыванию ртути и увеличению поверхности испарения.

Для сбора ртути приготовьте наполненную водой банку с плотной крышкой, обыкновенную кисточку, резиновую грушу, бумажный конвертик, лейкопластырь, мокрую газету, тряпку и раствор марганцовки.

При помощи кисточки надо собрать самые крупные шарики ртути в бумажный конвертик. Затем "втяните" в резиновую грушу более мелкие шарики, а самые мелкие капельки "наклейте" на лейкопластырь. Всю собранную ртуть поместите в банку и плотно закройте ее. Очищенную поверхность протрите мокрой газетой, а затем обработайте раствором марганцовки и как следует проветрите помещение.

### ...оказались в толпе, в сильной давке

Не хватайтесь за выступающие предметы, старайтесь их обойти, держитесь дальше от стеклянных витрин, сетчатых оград, турникетов, сцены. Зонт, сумку прижмите плотно к телу. Длинный шарф лучше переместить с шеи на поясницу, превратив этот источник опасности удушья в средство защиты. Двигаясь в толпе, никогда ни за чем не наклоняйтесь, не поднимайте упавшие вещи, деньги и даже не завязывайте развязавшийся шнурок. Главная задача - любой ценой устоять на ногах. Падение внутри движущейся толпы опасно для жизни. Но если это все-таки произойдет, запомните немаловажные рекомендации: при падении не думайте о своей одежде или сумке, согните руки и ноги, защитите голову руками, а живот - сгибанием и подтягиванием ног к туловищу. Затем быстро попытайтесь упереться руками и одной ногой в землю и резко выпрямитесь по ходу движения людей. Если не получится сразу, не отчаивайтесь и повторите свои попытки.