

**Су тасқыны** - бұл қар еруі, жауын-шашын, судың, желдің көтерілуі, мұз еруі.



- 1.Сабырлы болыңыз, үрейленбеңіз.
2. Қажетті құжаттарды, бағалы заттарды, дәрі-дәрмек, азық-түлік және басқа да қажетті заттарды тез жинаңыз.
- 3.Балаларға, мүгедектерге және қарттарға көмек көрсету. Алдымен оларды эвакуациялау керек.



Көмек келгенше немесе су басылғанша ғимараттардың немесе басқа да биік нысандардың жоғарғы қабаттарында және шатырларында болыңыз.

Жоғарғы қабаттарға барыңыз. Егер үй бір қабатты болса, шатырға көтеріліңіз

Құтқарушыларға сізді тез тауып алу үшін сигнал беріңіз

**Эвакуация пунктінде тіркеліңіз!**

Егер сіз кенеттен тыныс алудың қиындауы, қатты терлеу, қалтырау, тахикардиямен бірге жүретін күшті қорқыныш сезімін сезінсеңіз:

- тыныс алуыңызға назар аударыңыз, мұрныңызбен терең, баяу тыныс алыңыз, төртке дейін санаңыз. Кеудеңіз бен асқазаныңызды толтырған ауаны сезініңіз. Тынысыңызды бір секунд ұстаңыз. Алтыға дейін санау үшін ауыңыз арқылы баяу дем шығарыңыз. Терең тыныс алу шабуыл кезінде дүрбелең белгілерін азайтуға көмектеседі.

- бас бармақты ішке қарай бүгіп, саусақтарыңызды жұдырықтай түйіңіз. Тыныш, баяу дем шығару, күшпен жұдырықты түйіңіз. Содан кейін жұдырығыңызды босатыңыз, дем алыңыз. 5 рет қайталаңыз. Енді бұл жаттығуды көзіңізді жұмып қайтадан жасап көріңіз, бұл әсерді екі есе арттырады.

Жылу пайда болғанша алақаныңызды бір-біріне ысқылаңыз. Бұл қуат энергиясы. Әрі қарай, алақандарыңызбен саусақтарыңызбен құлақшаларыңызды ысқылаңыз.

