Памятка сотруднику

что делать, если террористы захватили вас в заложники

НЕЛЬЗЯ

❶ брать в руки оружие
❷ терять самообладание, бунтовать
❸ сосредотачиваться на переживаниях
❹ забывать о личной гигиене

МОЖНО

① нажать кнопку «тихой тревоги», если получится
② настроиться психологически на освобождение через длительное время
③ снять синтетическую одежду
④ спрятать в карман ремни, ремешки от сумочек, туфлей, чтобы использовать для остановки крови
⑤ присмотреться к другим заложникам, выразить поддержку, оказать первую помощь
⑥ сохранять человеческий облик и самообладание
⑦ придумать в уме игру, вспомнить старое стихотворение, прочитать мантру или молитву