

Дії населення в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру

При першій можливості покиньте разом із сім'єю небезпечну зону. У разі неможливості виїхати особисто, відправити дітей і родичів похилого віку до родичів, знайомих. Необхідно взяти із собою всі документи, коштовні речі і цінні папери. Підготовку до можливого перебування у зоні надзвичайної ситуації доцільно починати завчасно. Необхідно підготувати "екстрену валізку" з речами, які можуть знадобитись при знаходженні у зоні НС або при евакуації у безпечні райони.

Підготовка оселі:

- нанести захисні смуги зі скочу (паперу, тканини) на віконне скло для підвищення його стійкості до вибухової хвилі та зменшення кількості уламків і уникнення травмування у разі його пошкодження;
- по можливості обладнайте укриття у підвалі, захистіть його мішками з піском, передбачте наявність аварійного виходу;
- при наявності земельної ділянки обладнайте укриття на такій відстані від будинку, яка більше його висоти;
- забезпечте оселю запасами питної та технічної води;
- зробіть запас продуктів тривалого зберігання;
- додатково укомплектуйте домашню аптечку засобами надання першої медичної допомоги;
- підготуйте (закупіть) засоби первинного пожежогасіння;
- підготуйте ліхтарики (комплекти запасних елементів живлення), гасові лампи та свічки на випадок відключення енергопостачання;
- підготуйте (закупіть) прилади (примус) для приготування їжі у разі відсутності газу і електропостачання;
- підготуйте необхідні речі та документи на випадок термінової евакуації або переходу до захисних споруд цивільної оборони або інших сховищ (підвалів, погребів тощо);
- особистий транспорт тримайте у справному стані із запасом палива для виїзду з небезпечного району;
- при наближенні зимового періоду необхідно продумати питання щодо обігріву оселі у випадку відключення централізованого опалення.

Правила поведінки в умовах надзвичайної ситуації воєнного характеру

Необхідно:

- зберігати особистий спокій, не реагувати на провокації;
- не сповіщати про свої майбутні дії (плани) малознайомих людей, а також знайомих з ненадійною репутацією;
- завжди мати при собі документ (паспорт), що засвідчує особу, відомості про групу крові свою та близьких родичів, можливі проблеми зі здоров'ям (алергію на медичні препарати тощо);
- знати місце розташування захисних споруд цивільної оборони поблизу місця проживання, роботи, у місцях частого відвідування (магазини, базар, дорога до роботи, медичні заклади тощо). Без необхідності намагатися якнайменше знаходитись поза місцем проживання, роботи та у малознайомих місцях;
- при виході із приміщень, пересуванні сходами багатоповерхівок або до споруди цивільної оборони (сховища) дотримуватись правила правої руки (як при русі автомобільного транспорту) з метою уникнення тисняви. Пропускати вперед

та надавати допомогу жінкам, дітям, літнім людям та інвалідам, що значно скоротить терміни зайняття укриття;

- уникати місць скупчення людей;
- не вступати у суперечки з незнайомими людьми, уникати можливих провокацій;
- у разі отримання будь-якої інформації від органів державної влади про можливу небезпеку або заходи щодо підвищення безпеки передати її іншим людям (за місцем проживання, роботи тощо);
- при появі озброєних людей, військової техніки, заворушень негайно покинути цей район;
- посилити увагу і за можливості також залишити цей район у разі появи засобів масової інформації сторони-агресора;
- про людей, які не орієнтуються на місцевості, розмовляють з акцентом, мають нехарактерну зовнішність, здійснюють протиправні і провокативні дії, здійснюють незрозумілу роботу, тощо, – негайно поінформувати органи правопорядку, місцеву владу, військових;
- у разі потрапляння у район обстрілу – сховатись у найближчу захисну споруду цивільної оборони, сховище (укриття). У разі відсутності пристосованих сховищ, для укриття використовувати нерівності рельєфу (канави, окопи, заглиблення від вибухів тощо). У разі раптового обстрілу та відсутності поблизу споруд цивільного захисту, сховища і укриття – ляжте на землю головою в бік, протилежний вибухам. Голову слід прикрити руками (за наявності для прикриття голови використовувати валізу або інші речі). Не виходьте з укриття до кінця обстрілу;
- надавати першу допомогу іншим людям у разі їх поранення. Визвати швидку допомогу, представників ДСНС України, органів правопорядку, за необхідності – військових;
- у разі, якщо ви стали свідком поранення або смерті людей, протиправних до них дій (арешт, викрадення, побиття тощо), слід постаратися з'ясувати та зберегти якнайбільше інформації про них та обставини події для надання допомоги, пошуку, встановлення особи тощо. Необхідно пам'ятати, що ви самі або близькі вам люди, також можуть опинитись у скрутному становищі і будуть потребувати допомоги.

Не рекомендується:

- підходити до вікон, якщо почуєте постріли;
- спостерігати за ходом бойових дій;
- стояти чи перебігати під обстрілом;
- конфліктувати з озброєними людьми;
- носити армійську форму або камуфльований одяг;
- демонструвати зброю або предмети, схожі на неї;
- підбирати покинуті зброю та боєприпаси.

При виявленні вибухонебезпечних предметів забороняється:

- перекладати, перекочувати з одного місця на інше;
 - збирати і зберігати, нагрівати і ударяти;
 - намагатися розряджати і розбирати;
 - виготовляти різні предмети;
 - використовувати заряди для розведення вогню і освітлення;
 - приносити в приміщення, закопувати в землю, кидати в колодязь чи річку.
- Виявивши вибухонебезпечні предмети, вживайте заходів з їх означення, огороження і охорони знайдених предметів на місці виявлення. Негайно повідомте про це територіальні органи ДСНС та МВС за телефоном "101" та "102".

"Екстрена валіза"

Екстрена валіза, як правило, являє собою міцний і зручний рюкзак від 25 літрів і більше, що містить необхідний індивідуальний мінімум одягу, предметів гігієни, медикаментів, інструментів, засобів індивідуального захисту та продуктів харчування. Всі речі повинні бути новими (періодично поновлюваними) і не використовуватись у повсякденному житті. Екстрена валіза призначена для максимально швидкої евакуації із зони надзвичайної події – землетрусу, повені, пожежі, у разі загостреної криміногенної обстановки, епіцентру військових дій і т.д. Вантаж у рюкзаку треба укладати рівномірно. Добре мати рюкзак з “підвалом” (нижнім клапаном).

У рюкзак рекомендується покласти наступне:

- копії важливих документів в поліетиленовій упаковці. Заздалегідь зробіть копії всіх важливих документів – паспорта, автомобільних прав, документів на нерухомість, автомобіль і т.д. Документи треба укладати так, щоб у разі необхідності їх можна було швидко дістати. У деяких джерелах рекомендують серед документів тримати кілька фотографій рідних і близьких;
- кредитні картки та готівку. Нехай у вас буде невеликий запас грошей;
- дублікати ключів від будинку і машини;
- карту місцевості, а також інформацію про спосіб зв'язку і умовлене місце зустрічі вашої родини;
- засоби зв'язку та інформації (невеликий радіоприймач з можливістю прийому в УКХ і БМ діапазоні) та елементи живлення до радіоприймача (якщо потрібні);
- ліхтарик (краще кілька) і запасні елементи живлення до нього, сірники (бажано туристичні), запальничку, свічки;
- компас, годинник (перевагу віддавайте водонепроникним);
- багатофункціональний інструмент, що включає лезо ножа, шило, пилку, викрутку, ножиці тощо;
- ніж, сокиру, сигнальні засоби (свисток, фальшфейєр і т.д.);
- декілька пакетів для сміття об'ємом 120 літрів. Може замінити намет або тент, якщо розрізати;
- рулон широкого скотчу;
- упаковку презервативів. Презерватив, за необхідності, може використовуватись для захисту від вологи сірників та запальничок, у якості джгута для зупинки кровотечі, надійного закупорювання ємкостей від комах та піску, перенесення води;
- шнур синтетичний 4-5 мм, близько 20 м;
- блокнот і олівець;
- нитки та голки;
- аптечку першої допомоги. До складу аптечки обов'язково повинні входити: бинти, лейкопластир, вата, йод, активоване вугілля (інтоксикація), парацетамол (жарознижувальний), пенталгін (знеболююче), супрастин (алергія), имодиум (діарея), фталазол (шлункова інфекція), альбуцид (краплі для очей), жгут, шприци тощо; ліки що ви приймаєте (мінімум на тиждень) з описом способу застосування та дози; рецепти; прізвища та мобільні телефони ваших лікарів (слідкуйте за терміном придатності ліків);
- одяг: комплект нижньої білизни (2 пари), шкарпетки бавовняні (2 пари) і вовняні, запасні штани, сорочку або кофту, плащ-дошовик, в'язану шапочку, рукавички, шарф (може знадобитися в найнесподіваніших ситуаціях), зручне, надійне взуття;
- мініпалатку, поліуретановий килимок, спальник (якщо дозволяє місце);
- засоби гігієни: зубну щітку і зубну пасту, невеликий шматок мила, рушник (є такі в упаковці пресовані), туалетний папір, кілька упаковок одноразових сухих та вологих серветок, кілька носових хусток, засоби інтимної гігієни, бритву,

манікюрний набір;

- приналежності для дітей (якщо необхідні);

- посуд (краще металевий): казанок, флягу, ложку, кружку;

- запас їжі на кілька днів – все, що можна їсти без попередньої обробки і не займає багато місця, довго зберігається (не швидкопсувні), наприклад: висококалорійні солодощі (чорний шоколад (з горіхами), жменю льодяників), набір продуктів (тушонка, галети, суп-пакети, м'ясні та рибні консерви), якщо дозволяє місце – крупа перлова, гречана, рис довгозерний, макарони, вермішель, сухі овочеві напівфабрикати, горілка, спирт питний;

- запас питної води на 1-2 дні, який треба періодично оновлювати (вода не повинна бути застоююю).

У літніх людей, інвалідів та дітей є особливі потреби. За необхідності, цей список доповнюється і коригується. Із практики, загальна вага "Екстреної валізи" не повинна перевищувати 50 кілограмів.

Дії у разі зникнення українського ефірного мовлення:

 Українські телеканали розкодовані на супутнику. Щоб переглядати телебачення, потрібен супутниковий ресивер та супутникова антена

 Більшість українських каналів мають власні канали на youtube. Якщо швидкість інтернету невисока, оберіть у налаштуваннях відео нижчу роздільну здатність (якість – 360 px або 480 px)

 На платформах youtube, sweet tv, omega tv, megogo, kyivstar tv, oll tv доступ до українського телебачення тепер теж безкоштовний. Знайдіть бажаний канал в застосунку або на вебсторінці улюбленої платформи

 Крім того, слухайте українське радіомовлення в інтернет-радіо: www.Radioplayer.ua

ДСНС УКРАЇНИ



Правила поведінки під час комендантської години:



Заборонено перебувати на вулицях та в інших громадських місцях, якщо ви не є працівниками об'єктів критичної інфраструктури (для цього у вас має бути спеціальна перепустка)



Особи, які перебувають на вулицях в заборонений час, можуть вважатися членами диверсійно-розвідувальних груп



Правило не поширюється на переміщення до укриттів під час сигналу тривоги

Як уникнути переохолодження в умовах війни



КОЛИ ВИНИКАЄ?

Тоді, коли температура тіла людини опускається нижче нормальної 36,6 °C до критичних для життя показників.

Найпоширенішою причиною є довший тривалий вплив низьких температур, а найбільш вразливою групою є знеситені чи фізично виснажені люди



СИМПТОМИ:

- сонливість;
- озноб;
- зниження фізичної активності;
- втрата свідомості;
- сплутаність свідомості або втрата пам'яті;
- нечитка мова або бурмотіння;
- повільне поверхнєве дихання;
- слабке наповнення пульсу;
- незграбність або відсутність координації;
- яскраво-червона/синя холодна шкіра.



ЯК УНИКНУТИ:

- якщо речі змокли, перевдягніться в сухі;
- шукайте укриття в сухих та теплих місцях (утепляйте кінцівки, шию та голову);
- розмістіть під собою подушки та каремати;
- уникайте протягів;
- за можливістю випийте теплий та солодкий чай, з'їжте багату на білок їжу;
- зігрівайте руки руками і ногами щоб зігрітись.



ЧОГО НЕ ВАРТО РОБИТИ:

- Не намагайтесь швидко зігрітись. Не розтирайте руки та ноги;
- Не вживайте алкоголь і тютюн. Перший сприяє посиленій тепловіддачі, а куріння тютюну — звуженню судин, що призводить до посилення переохолодження.

Що робити, якщо ви почули сигнал повітряна тривога?



1. Увімкнути радіо чи телебачення, щоб прослухати термінове повідомлення про можливу надзвичайну ситуацію. Зазвичай інформація передається протягом п'яти хвилин після звукового сигналу (сирени)
2. Прослухати звернення до населення
3. Виконати ті рекомендації, які будуть озвучені під час звернення.
4. Намагайтеся сповістити про почуте рідних, сусідів, знайомих. За необхідності слід надати їм допомогу



Повітряна тривога оголошуватиметься стільки разів, скільки цього вимагатиме ситуація!



Точне місце, куди може влучити ракета, чи який населений пункт атакує літак, визначити важко



Після таких сигналів негайно переміщайтесь в укриття!

Тривожна валіза



ЗБЕРІТЬ ДОКУМЕНТИ ТА ГРОШІ

Паспорт і копії всіх необхідних документів (свідоцтво про народження, військовий квиток, документ про освіту, трудову книжку або пенсійне посвідчення, документи на власність); гроші (готівку і банківські картки).

НЕОБХІДНА ТЕХНІКА

Зарядні пристрої для телефонів, радіоприймач, ліхтарик, сигнальні пристрої, компас, годинник, компактний набір інструментів (мультитул), ніж, пакети для сміття, блокнот, олівець, нитки, голки, сірники, запальнички.

ОДЯГ ТА ГІГІЄНІЧНІ ЗАСОБИ

Теплий одяг (якщо є така можливість, підготуйте термоковдру), спідню білизну, надійне зручне взуття. Не забудьте зібрати необхідні для Вас засоби особистої гігієни.

ЗДОРОВ'Я

Аптечка, включно з медичними препаратами, які вживаєте щодня, а також рецепти на медикаменти.

ПОСУД ТА ПРОДУКТИ ХАРЧУВАННЯ

Посуд, в якому зможете приготувати, розігріти і зберігати їжу; воду і продукти харчування тривалого зберігання, які не потребують додаткового приготування.

Складайте речі у місткий, зручний рюкзак і тримайте його наготові. В разі надзвичайної ситуації це скоротить час на збори.

Що потрібно знати про небезпеку ВНП



 У жодному разі не торкайтеся та не пересувайте підозрілий предмет руками	 Позначте палицями (одягом, камінням тощо) місце, де знаходиться підозрілий предмет
 Попередьте про знахідку інших осіб поруч. Відійдіть та їх відійдіть самі на безпечну відстань (не менше 100 метрів)	 Єдиним офіційним каналом повідомлень про виявлення підозрілих ВНП є дзвінок на екстрені номери 101 або 102
 Не користуйтеся телефоном або іншими засобами радіозв'язку поблизу підозрілого предмета	 Не намагайтеся розібрати підозрілий предмет, витягти з нього вибухову речовину або детонатор
 ПОЛЯ, ЛІСИ, ВОДОЙМИ На небезпечну знахідку можна натрапити у неочікуваних місцях	 ГОРОДИ ТА РУЇНИ На небезпечну знахідку можна натрапити у неочікуваних місцях
 УДАР ТА СТРУС Активувати ВНП може навіть найменший зовнішній вплив	 ТЕРТЯ ТА НАГРІВАННЯ Активувати ВНП може навіть найменший зовнішній вплив

Як діяти при обстрілах житлових будинків?



Правила порятунку:



Сповіщення про тривогу буває двох видів:

- переривчаста сирена (чекайте, за 5 хвилин після сигналу канали повідомлять, що робити далі;
- безперервна сирена (треба негайно йти в укриття).



Після сповіщення про повітряну тривогу треба вимкнути світло, газ, воду. Якщо є – від'єднати газовий балон, спустити тиск і покласти в безпечне місце.



Найбільш небезпечні місця у будинку:

- перший, другий і третій поверхи (загроза потрапляння куль при обстрілах);
- останній поверх (небезпечний при повітряній тривозі);
- підвал (є імовірність опинитися під завалами).



Якщо залишились у квартирі, де сховатись:

- ванна кімната, якщо в ній немає газового котла;
- простір за двома глухими стінками.

Що брати з собою в укриття:

- ✓ воду (з літрів на особу) ✓ суху їжу, щонайменше на 2 доби
- ✓ телефон і пауербанк ✓ ліхтарик ✓ свисток для подачі сигналів

Якщо трапився завал у будинку



Покличте на допомогу,
повідомте, де ви
знаходитесь



Спокійно чекайте,
поки розберуть
завал.

Якщо вас ніхто не чує



Спробуйте вивільнити руки та ноги.



Оцініть навколишню обстановку.



Обережно розберіть завал. Намагайтеся не зачепити те,
на чому все тримається.



Якщо не впевнені в своїх силах, терпляче кличте на
допомогу.



Якщо є можливість, скористайтесь телефоном, стукайте
по трубах, батареях опалення.



В очікуванні допомоги намагайтеся уникнути
переохолодження.



Звільнившись, огляньте себе, за можливості надайте
собі першу медичну допомогу.