

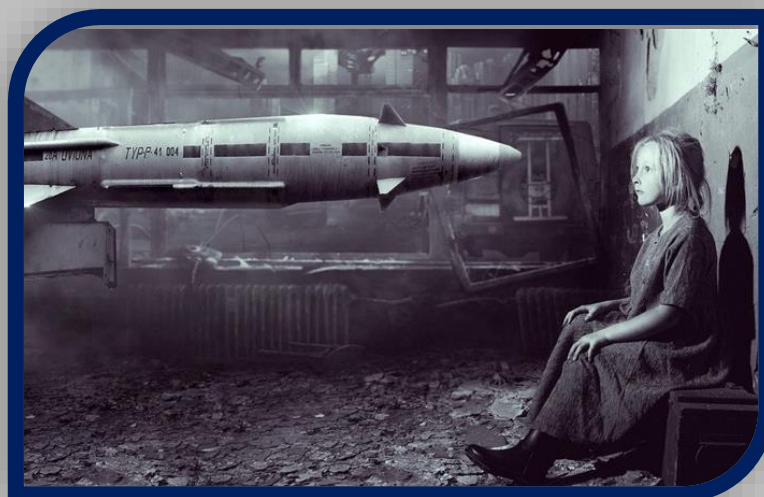


***ПОРАДИ ЩОДО
ПРАВИЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ
БЕЗПЕКОВИХ ДІЙ В УМОВАХ
НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ
ВОЄННОГО СТАНУ***



Під час війни надзвичайно важливо дотримуватися правил безпеки. Ці поради допоможуть захистити себе, своїх рідних та близьких. Тут ви віднайдете рекомендації щодо поведінки під час воєнного стану.

Воєнний стан - це особливий правовий режим, що вводиться в Україні або в окремих її місцевостях у разі збройної агресії чи загрози нападу, небезпеки державній незалежності України, її територіальній цілісності та передбачає надання відповідним органам державної влади, військовому командуванню, військовим адміністраціям та органам місцевого самоврядування повноважень, необхідних для відвернення загрози, відсічі збройної агресії та забезпечення національної безпеки, усунення загрози небезпеки державній незалежності України, її територіальній цілісності, а також тимчасове, зумовлене загрозою, обмеження конституційних прав і свобод людини і громадянина та прав і законних інтересів юридичних осіб із зазначенням строку дії цих обмежень.





ПІДГОТУЙТЕСЯ ВДОМА

- дізнайтеся, де знаходяться найближчі укриття і перевірте стан підвального приміщення;
 - перевірте наявність аварійного виходу;
 - зробіть запаси питної та технічної води, продуктів тривалого зберігання;
 - перевірте наявність в аптечці засобів надання першої медичної допомоги і продумайте, які ліки можуть знадобитися протягом тривалого часу;
 - підготуйте засоби пожежогасіння;
 - подбайте про альтернативні засоби освітлення приміщення на випадок відключення енергопостачання (ліхтарики, свічки);
- підготуйте засоби для приготування їжі у разі відсутності газу і електропостачання;
 - зберіть найнеобхідніші речі та документи на випадок термінової евакуації або переходу до сховищ;
 - подбайте про справний стан приватного транспорту і запас палива;
 - для вчасної евакуації з небезпечного району;
 - у холодну пору подумайте про альтернативний обігрів оселі на випадок відключення централізованого опалення.

ПІДГОТУЙТЕ «ТРИВОЖНУ ВАЛІЗУ»

ТРИВОЖНА ВАЛІЗА



Документи і копії документів на флешці
(Паспорт, водійське посвідчення,
документи на право власності)



Кредитні картки
і невелика кількість готівки



Медична картка з вашими даними



Ліки першої необхідності



Продуктовий набір



Туристичний рюкзак
об'ємом 20 - 50 літрів

Речі для виживання



В разі евакуації або переходу до безпечнішого району вам знадобляться найнеобхідніші речі. Заздалегідь підготуйте найважливіше:

- 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);
- зарядні пристрої для мобільних телефонів;
- радіоприймач, ліхтарик, сигнальні пристрої, компас, годинник, компактний набір інструментів (мультитул), ніж, пакети для сміття, блокнот, олівець, нитки, голки, сірники, запальнички;
- теплий одяг (якщо є така можливість, підготуйте також термоковдру), нижню білизну, надійне зручне взуття;
- гігієнічні засоби;
- аптечку, включно медичними препаратами, які вживаєте щодня, а також рецепти на медикаменти;
- посуд, в якому зможете приготувати, розігріти і зберігати їжу;
- воду і продукти харчування на 3 доби, які довго зберігаються і не потребують додаткового приготування.

Складіть речі у місткий, зручний рюкзак і тримайте його напоготові.

В разі надзвичайної ситуації це скоротить час на збори.



ЩО МАЄ БУТИ В АПТЕЧЦІ

За рекомендаціями Міністерства Охорони Здоров'я України аптечку слід укомплектувати відповідно до ваших потреб. Важливо перевірити заздалегідь термін придатності всіх препаратів.

Базовий набір:

- сухий та медичний спирт;
- 2 пари гумових рукавичок;
- клапан з плівкою для проведення штучного дихання;
- засоби для зупинки кровотечі — турнікет, кровоспинний бинт з гемостатичним засобом;
- марлеві серветки різних розмірів і нестерильні марлеві бинти;
- еластичні бинти з можливістю фіксації;
- пластирі різних розмірів;
- атрауматичні ножиці для розрізання одягу на потерпілому;

- великий шматок тканини, якою можна зафіксувати кінцівку постраждалого;
- антисептичні засоби — дезінфікуючий засіб для рук, спиртові
- серветки.



ПІСЛЯ ОТРИМАННЯ СИГНАЛУ «УВАГА ВСІМ» (СИГНАЛ ТРИВОГИ)

ПЕРЕБУВАЮЧИ ВДОМА:

1. Ввімкнути телевізор чи радіоприймач і уважно прослухати інформацію про характер тривоги;
2. За можливості попередити сусідів і одиноких людей, що мешкають поруч;
3. Швидко одягнутися та одягнути дітей, перевірити наявність пришитих з внутрішньої сторони одягу у дітей дошкільного віку нашивок, на яких зазначено: прізвище, ім'я, по батькові, адреса, вік, номери телефонів батьків;

4. Закрити вікна, вимкнути усі електричні та нагрівальні прилади, перекрити газ, загасити печі, вимкнути світло (автоматичну коробку, рубильник тощо);

5. Взяти «тривожну валізу» (індивідуальні засоби захисту, запас продуктів і води, особисті документи, кишеньковий ліхтар) та найкоротшим шляхом прямувати до найближчої захисної споруди чи укриття.

У разі відсутності в радіусі 500 м від вашого будинку захисної споруди використовуйте для укриття підвальне приміщення під будинком.

Якщо ви не почули сигнал та у вас немає можливості швидко перейти у сховище, перейдіть до більш безпечного місця в квартирі: подалі від вікон, у коридор — під несучі стіни, або ванну (але закрийте рушником дзеркало).

ПІД ЧАС ОСВІТНЬОГО АБО ТРУДОВОГО ПРОЦЕСУ:

1. Виконати заходи, передбачені на цей випадок Планом дій або Інструкцією, діяти за вказівками керівництва;

2. Швидко, без паніки зайняти місце у захисній споруді (сховищі, підвальному приміщенні) та виконувати вимоги старшого (коменданта, керівника структурного підрозділу, педагогічного працівника).

Перебуваючи у громадському місці, потрібно вислухати вказівки адміністрації громадського місця та діяти відповідно до них (йти в зазначені сховища або укриття).

Ні в якому разі не можна після сигналу «Повітряна тривога» залишатися в будинках, особливо на верхніх поверхах.

У хвилини небезпеки кожному необхідно мобілізувати себе, бути зосередженим та уважним, діяти максимально швидко.

Після завершення небезпеки штаб дає команду про відміну повітряної тривоги, після неї можна виходити з укриття та повертатися до звичних справ.



ПІД ЧАС ОБСТРІЛУ СТРІЛЕЦЬКОЮ ЗБРОЄЮ

- Під час стрілянини найкраще сховатися у захищеному приміщенні (наприклад, у ванній кімнаті або навіть у самій ванні). Коли це неможливо, варто лягти, прикрившись предметами, які здатні захистити вас від уламків і куль.

- Якщо ви потрапили під стрілянину на відкритому місці, краще впасти на землю та закрити голову руками. Ефективним захистом буде будь-який виступ, навіть тротуар, заглиблення в землі або канава.

- Укриттям також може стати бетонна сміттєва урна або сходинки ганку.
- Не намагайтеся сховатися за автомобілями або кіосками — вони часто стають мішенями.
- Де б ви не знаходились, тіло повинне бути у максимально безпечному положенні. Згрупуйтеся, ляжте в позу ембріона. Розверніться ногами у бік стрілянини, прикривши голову руками та відкривши рот, щоб близький вибух не завдав шкоди барабанним перетинкам. Чекайте, поки стрілянина не вщухне, а пострілів не буде бодай протягом 5 хвилин.
- Якщо ваше житло перебуває в зоні регулярних збройних зіткнень, потрібно зміцнити вікна (наприклад, клейкою плівкою) — це допоможе уникнути розльоту уламків скла. Бажано закрити вікна, наприклад, мішками з піском або масивними меблями.



ПІД ЧАС АРТОБСТРІЛІВ

- Під час артилерійського, мінометного обстрілу або авіаційного нальоту не залишайтеся в під'їздах, під арками та на сходових клітках.

- Також небезпечно ховатися у підвалах панельних будинків, біля автомобільної техніки, автозаправних станцій і під стінами будинків із легких конструкцій. Такі об'єкти неміцні, ви

можете опинитись під завалом або травмуватися.

- Якщо вогонь артилерії, мінометний обстріл, авіаційне бомбардування застали вас на шляху, негайно лягайте на землю, туди, де є виступ або хоча б у невелике заглиблення. Захист можуть надати бетонні конструкції (окрім тих, які

можуть обвалитися або загорітися), траншеї, неглибокі підземні колодязі, широкі труби водостоку і канали.

- Закривайте долонями вуха та відкривайте рот — це врятує від контузії, убереже від баротравми.
- Не приступайте до розбору завалів самостійно, чекайте фахівців з розмінування та представників аварійно-рятувальної служби.

ПІД ЧАС АРТИЛЕРІЙСЬКИХ ОБСТРІЛІВ СИСТЕМАМИ ЗАЛПОВОГО ВОГНЮ

- Снаряд (ракету) можна помітити та зреагувати, залп реактивної установки добре видно. Вночі це яскравий спалах на обрії, а вдень — димні сліди ракет;
- Організуйте постійне спостереження, постійно тримайте у полі зору будівлі та споруди, які знаходяться поруч та які можливо використовувати як укриття. Після сигналу спостерігача є декілька секунд для того, щоб сховатись.
- Ховайтеся у підвалі або в іншому заглибленому приміщенні. Вибирайте місце у кутку між несучими стінами та недалеко від вікон та дверей для того, щоб миттєво покинути будинок у випадку попадання снаряду.
- Не виходьте з укриття, не почекавши хоча б 10 хвилин після завершення обстрілу, адже після залпу зазвичай ведеться уточнення результатів стрільби і коригування вогню або зміна позиції.



АРТОБСТРІЛ У ДОРОЗІ

Негайно лягайте на землю туди, де є виступ (початок тротуару, бордюру), або хоча б в невелике заглиблення. Якщо поруч є бетонна конструкція - лягайте поруч з нею, але подалі від споруд, які можуть обрушитися або спалахнути при прямому влученні.

Захист дають земляні щілини або траншеї, неглибокі підземні колодязі й широкі труби водостоку, канали глибиною 1-2 метри на відкритому місці, оглядові ями відкритого (на повітрі) гаража або СТО, а також каналізаційні люки.

Більшість снарядів розриваються безпосередньо над ґрунтом, тому осколки у момент вибуху розлітаються на висоті менше 30-50 см над поверхнею.

Лягайте, обхопивши голову руками. Закривайте долонями вуха і відкрийте рот - це врятує від контузії, вбереже від акустичного удару.

ПІД ЧАС ОБСТРІЛУ В ТРАНСПОРТІ ЗНАХОДИТЬСЯ НЕБЕЗПЕЧНО!

Легкова машина або автобус - помітна ціль. Найбільша небезпека - вибух бензобака. Використовуйте шосе, дороги міжобласного значення, пересувайтеся шляхами інших автомобілів. Дізнавайтеся стан дороги за добу - можливі руйнування мостів, повне блокування доріг. Ніколи не залишайте автотрасу з машиною або без неї, не наближайте до бордюрного каменя і не виходьте на узбіччя.

Якщо ви перебуваєте в автотранспорті, який став мішенню для прямого обстрілу, зупиніться і негайно залишіть його, краще з протилежного від обстрілу боку. Лягайте на землю, але не поруч з машиною, і поповзом перебирайтеся в більш надійне місце біля узбіччя дороги, в кювет.

Рухайтесь короткими відстанями відразу ж після наступного вибуху.

Стежте за дітьми! Їх можуть привабити незнайомі предмети на землі - осколки і снаряди. Залишаючи місце притулку, уважно дивіться собі під ноги. Бойові елементи можуть розриватися при падінні, в повітрі або від доторку. Загрозу можуть становити будь-які снаряди.



ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ НА БЛОКПОСТАХ

- Під час огляду на блокпост зберігайте витримку, будьте ввічливі і спокійні. У вас можуть перевіряти документи, питати пропуску, оглядати на предмет наявності слідів від зброї і пороху, проводити огляд особистих речей.

- Під'їжджаючи до блокпосту, обов'язково скиньте швидкість і вимкніть дальнє світло - по сліпучим фарам можуть стріляти без попередження;

- Увімкніть аварійне світло;
- Тримайте при собі паспорт, водійські права та довіреності, пред'являйте їх за вимогою, намагаючись не давати в руки;
- Не розмовляйте по мобільному телефону;
- Не реагуйте на провокаційні фрази, давайте відповіді чітко і стримано, ввічливо;
- Не беріть з собою фото- і відеотехніку, не записуйте на інформаційні носії те, що відбувається;
- Приберіть зі своїх речей будь-яку символіку, що виражає вашу прихильність до якоїсь зі сторін конфлікту;
- Не тримайте руки в кишенях або відкритих сумках;
- Не з'ясовуйте скільки техніки і який склад підрозділу - це не Ваша справа;
- Намагайтеся не рухатися по трасах після настання комендантської години;
- Не піднімайте галас, якщо Вас не пропустили, беззаперечно виконуйте вимоги тих, хто контролює блокпост.

САМОЗБЕРЕЖЕННЯ



Якщо ви ще не вирішили залишити небезпечну зону, а місто (район, квартал) вже знаходиться в зоні активних дій, пам'ятайте, що ви зобов'язані берегти здоров'я самого себе і своїх близьких.

ЯКЩО ВИ ЗАЛИШИЛИСЯ В МІСТІ:

- Уникайте стратегічних об'єктів, трас, колон автомашин, блокпостів, місць скупчення людей - всі вони в будь-який момент можуть опинитися під вогнем;
- При собі завжди тримайте документи, що підтверджують вашу особу. У разі їх відсутності Вас мають право затримати;
- Шибки посильте липкою стрічкою, скотчем і картоном, закладіть рами подушками.

Найпоширеніші рани - осколкові;

- Вкажіть місце вашого укриття на плакаті яскравою фарбою і помістіть на видному місці, впишіть туди ваші номери телефонів;
- Утепляйтесь, щільно закривайте вікна та двері. Залишаючи будинок, повідомляйте близьким ваш детальний маршрут;
- Зміцнюйте місце свого перебування мішками з піском, поруч з житлом тримайте запас дров чи вугілля, але не горючих матеріалів;
- Максимально запасайтесь водою, продуктами, теплим одягом;
- Не залишайте дітей без нагляду, не випускайте їх на вулицю, при пересуванні містом тримайте за руку;
- Економте паливо;
- Тримайте біля себе аптечку, не виходьте без неї на вулицю;
- Не залишайте своє укриття під час денних обстрілів, навіть якщо Вам здається, що все затихло;
- Рух транспорту може бути призупинено незалежно від часу доби. Будьте готові проробляти будь-який шлях пішки, одягайтеся зручно;
- Ні в якому разі не носіть одяг захисного кольору або подібному йому за кольором.
- Якщо Ви побачили людину у військовій формі, зі зброєю в позиції бойової готовності, **ОБОВ'ЯЗКОВО:**
 - Повільно покажіть чисті долоні, піднімаючи руки злегка над собою;
 - Спокійно і стримано поясніть, що ви не маєте зброї;
 - Якщо поруч з вами дитина, заспокойте і, обхопивши правою рукою, відведіть злегка назад, станьте у напівоберт;
 - Запитайте, як можна залишити лінію вогню;
 - Негайно покиньте зону небезпеки;
 - При прояві агресії, не заперечуйте, зберігайте спокій і чітко виконуйте вказівки.



ЯКЩО ВИ ОПИНИЛИСЯ ПІД ЗАВАЛАМИ

Постарайтеся очистити простір біля обличчя та грудей, розслабте м'язи і заспокойте дихання, постарайтеся повідомити про себе, використовуючи засоби зв'язку, або привертайте увагу галасом, наприклад, стуком. Не кричіть, якщо ви в «повітряному

мішку», економте повітря - до зруйнованої будівлі обов'язково прибуде бригада МНС і вас почують. Вивільнення може зайняти більше часу, ніж хочеться потерпілому. Будьте терплячі, не приймайте рішення самоевакууватися в разі сильного завалу.

БУДЬТЕ УВАЖНІ ЩОДО ВИБУХОВИХ ПРИСТРОЇВ

Гранати
Мінімальна безпечна відстань — 200 м

Міни
Мінімальна безпечна відстань для евакуації:
• протипіхотні — 100 м
• направленої дії — 300 м
• протитанкові — 150 м

Пакет 100x200
Мінімальна безпечна відстань для евакуації — 300 м

Газові балони
Мінімальна безпечна відстань для евакуації — 100 м

Дипломат
Мінімальна безпечна відстань для евакуації — 500 м

Коробка 300x200x150
Мінімальна безпечна відстань для евакуації — 350 м

Артилерійські боєприпаси
Мінімальна безпечна відстань для евакуації — 500–1200 м

Саморобний вибуховий пристрій
Мінімальна безпечна відстань для евакуації — 200 м

Ознаки підозрілих предметів:

1. Залишені без нагляду предмети (коробки, валізи, пакети тощо), які не повинні бути в цих місцях.
2. Каністри, пляшки, інші ємності, з яких відчувається запах бензину, газу та інших нафтопродуктів.
3. Коробки, в які вмонтовані лампочки, перемикачі або дроти.
4. Предмети, на яких закріплені радіотелефони, пейджери, годинники та інші аналогічні пристрої.

Протитанкові міни встановлюються на дорогах, шляхах сполучення та призначені для знищення транспорту. Вони об'ємні, мають складну конструкцію і дуже помітні. Встановлюються в зелених насадженнях, полях, основними трасами і під мостами, близько сільських населених пунктів.

Протипіхотні міни - найбільш небезпечні. За розміром вони набагато менше протитанкових, можуть розірватися в будь-якому місці, де ходять люди. На вигляд вони можуть бути чим завгодно: схожі на флягу, капкан, сталевий тюбик з пластиковою "пелюсткою". Точне розташування мін і правила їх ліквідації можуть знати тільки фахівці.

Якщо ви виявили підозрілий предмет (дерев'яний, пластмасовий, металевий)-повідомте про це в ДСНС, позначте місце яскравим шматком тканини, гілками.



ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ПОРАНЕННІ

Якщо Ви отримали пошкодження внаслідок впливу осколків, куль, дроби, картечі, шрапнелі:

1. Перевірити чи безпечно перебувати в місці отримання травми.
2. Покликати на допомогу, постаратися викликати швидку допомогу.

3. Зупинити кровотечу: накласти джгут (ремінь і т. д.) на 5-10 см вище джерела кровотечі (не так на голе тіло) там, де артерія найближче прилягає до кістки.

Через 30-40 хвилин послабити, закриваючи рану рукою. Якщо кровотеча оновиться, знову затягнути. Якщо кровотеча незначна, то відразу приступати до перевірки дихання, після чого тільки накласти пов'язку з того, що буде під рукою (шарф, хустку і т. д.), по можливості промивши перед цим рану хоча б простою водою.



ПІДТРИМУЙТЕ ОДИН ОДНОГО

Якщо ви живете в зоні, наближеній до бойових дій, будьте готові до екстремальних ситуацій. Кожна людина - індивідуальність і його реакція на події може бути різною, аж до глибокої депресії.

Пам'ятайте! Великою загрозою є страх, безнадія, відсторонення від проблем і придушення емоцій.

Усвідомлення, контроль, самопоміч - основні правила виживання. Найважчі психологічні травми народжуються від умисних дій людини. Вмійте вийти

з глухого кута і допоможіть іншим.

