
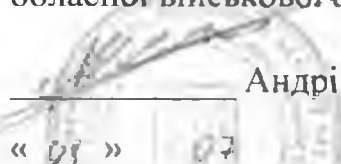
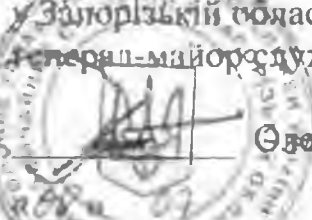


ПОГОДЖЕНО  
протоколом позачергового  
засідання регіональної комісії з  
питань техногенно-екологічної  
безпеки та надзвичайних  
ситуацій Запорізької області від  
19.07.2022 № 18

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Голова Запорізької обласної  
військової адміністрації  
  
Олександр СТАРУХ  
« 19 » 07 2022 року

## РЕКОМЕНДАЦІЇ щодо дій населення Запорізької області у зонах з підвищеною небезпекою перебування

ПОГОДЖЕНО  
Директор Департаменту з питань  
цивільного захисту населення  
обласної військової адміністрації  
  
Андрій БУЛАВІНОВ  
« 07 » 07 2022 року

ПОГОДЖЕНО  
Начальник ГУ ДСНС України  
у Запорізькій області  
Генерал-майор служби цивільного захисту  
  
Олексій ЛЕПСЬКИЙ  
2022 року

Рекомендації розроблені Головним управлінням ДСНС України у Запорізькій області, Департаментом з питань цивільного захисту населення Запорізької обласної військової адміністрації і Навчально-методичним центром цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Запорізької області з метою надання практичних порад населенню щодо дій у надзвичайних ситуаціях військового характеру у зонах з підвищеною небезпекою перебування.

Зазначені рекомендації є підставою для розробки пам'яток щодо дій населення у відповідній зоні перебування.

## ЗМІСТ

Дії під час артилерійського обстрілу	3
Як вберегтися під час обстрілу стрілецькою зброєю	4
Як діяти в разі вибуху	5
Як діяти під час руйнування будівель внаслідок вибуху	6
При виявленні підозрілих предметів	7
Як діяти при виявленні боєприпасів або їх залишків	8
Як розпізнати та захиститися від фосфорних боєприпасів	9
Як розпізнати політ ракети та убезпечити своє життя	10
Захист від нервово-паралітичного типу хімічної зброї	12
Як діяти при викиді хлору або аміаку	13
Йодна профілактика при аварії на АЕС	14
Як зберегти спокій в оточенні новин про війну (поради від психолога)	15
Рекомендації населенню про заходи пожежної безпеки у пожежонебезпечний період	16
Пам'ятка населенню щодо дій при кровотечі	17
Як поводитися на блокпостах	18
Що робити у разі аварії на комунальних системах життєзабезпечення	19
Що робити у разі аварії на мережі газозабезпечення	21
Інформаційна гігієна в умовах воєнного стану	22
Як допомогти дитині під час війни	23
Правила безпеки в місцях масового скупчення людей	24

## **Дії під час артилерійського обстрілу**

### **Якщо Ви знаходитесь у громадському транспорті:**

1. Попросіть водія зупинити транспортний засіб.
2. Виходьте з транспортного засобу та відбігайте від дороги у напрямку від багатоповерхівок та промислових об'єктів та лягайте на землю, закрийте голову руками.

Якщо вибухи застали вас у дорозі на власному автомобілі – не розраховуйте, що на авто ви зможете швидко втекти від обстрілу. Зупиніться вийдіть з автомобіля та відбіжіть якомога далі від дороги, лягайте на землю, закрийте голову руками.

### **Укритися під час обстрілу можна:**

- у спеціально обладнаному бомбосховищі;
- у підземному переході;
- у будь-якій канаві, траншеї, ямі;
- у трубі водостоку під дорогою;
- вздовж високого бордюру чи підмурку паркану;
- у підвалі під капітальними будинками старої забудови;
- в оглядовій ямі гаражу, станції технічного обслуговування;
- в каналізаційних люках;
- у "воронках", що лишилися від попередніх обстрілів.

### **Загальні вимоги до укриття**

Воно має бути заглибленим і разом із тим знаходитися подалі від споруд, які можуть обвалитися на вас зверху при прямому попаданні, або можуть спалахнути. Ідеальний захист дає траншея чи канава (подібна до окопу) глибиною 1-2 метри, на відкритому місці.

### **НЕ МОЖНА ВИКОРИСТОВУВАТИ ДЛЯ УКРИТТЯ:**

- під'їзди будинків;
- місця під технікою (вантажівкою, автобусом);
- не підготовлені для укриття підвали;
- укриття, розташовані ближче 30-50 метрів від багатоповерхових будівель;
- проходи поміж штабелями, контейнерами, будівельними матеріалами.

## Як вберегтися 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 ваше житло перебуває у зоні регулярних збройних зіткнень, потрібно зміцнити вікна (наприклад - клейкою плівкою), це допоможе уникнути розльоту уламків скла. Бажано закрити вікна мішками з піском або масивними меблями.

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 сходинок 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 вогонь застав 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 канави.

## Як діяти у разі вибуху

Якщо вибух все ж таки стався, дотримуйтеся таких рекомендацій:

- ✓ якщо є трохи часу, швидко залиште небезпечну зону, сховайтеся в укритті, прийміть безпечну позу — ляжте на підлогу/землю, захистіть обличчя і голову руками;
- ✓ почувши вибух, впадiть на підлогу/землю або сховайтеся за якоюсь перешкодою, щоб запобігти ураженню осколками й уламками;
- ✓ отямившись після вибуху, озирніться навколо, швидко оцініть своє місце перебування, стан здоров'я, масштаби уражень, розміри руйнувань і ризик обвалення найближчих будівельних конструкцій;
- ✓ за відсутності травм і наявності можливостей надайте допомогу іншим;
- ✓ евакуйуйтеся самостійно та допоможіть евакуюватися особам з осередку вибуху, зруйнованих або пошкоджених вибухом споруд, приміщень до безпечного місця;
- ✓ за неможливості залишити приміщення зміцніть будівлю підручними засобами, щоб запобігти обвалюванню конструкцій;
- ✓ у жодному разі не користуйтеся ліфтом, пересувайтеся у зоні вибуху вкрай обережно;
- ✓ захистіть органи дихання від пилу, диму собі та потерпілим за допомогою засобів індивідуального захисту або підручних засобів — хустинки, шарфу, марлі тощо;
- ✓ викличте на об'єкт пожежно-рятувальні підрозділи, швидку допомогу, правоохоронні органи, аварійні та комунальні служби;
- ✓ повідомте про подію керівництву підприємства;
- ✓ до прибуття швидкої допомоги надайте потерпілим домедичну допомогу;
- ✓ відключіть подачу електроенергії, газу, води, тепла до пошкоджених вибухом приміщень, вимкніть виробниче обладнання, перекрийте пошкоджені водо-, газо- та продуктопроводи;
- ✓ забезпечте оточення місця вибуху і його ізоляцію до прибуття компетентних органів силами інших працівників охорони або працівників об'єкта;
- ✓ у разі пожежі вживіть заходів для її гасіння власними силами та наявними протипожежними засобами до прибуття пожежно-рятувальних підрозділів.

## Як діяти під час руйнування будівель внаслідок вибуху

Якщо внаслідок вибуху сталося раптове руйнування будівель і споруд, дотримуйтеся таких рекомендацій:

- ✓ визначте вільне місце, до якого можна переміститися;
- ✓ зміцніть стелю уламками меблів, конструкцій будинку, які є поряд; відсуньте від себе гострі предмети та не намагайтеся самотійно вибратися з-під завалу;
- ✓ закрийте органи дихання зволоженою тканиною, через яку можна дихати;
- ✓ за наявності мобільного телефону негайно зателефонуйте до компетентних органів та вкажіть адресу (район, місце), де виникла надзвичайна ситуація або подія;
- ✓ по змозі визначте своє місце перебування якимось сигналом (звуком); у жодному разі не запалюйте вогонь (запальничку, сірники) — це може призвести до вибуху;
- ✓ намагайтеся перебувати якнайдовше у свідомості: читайте вірші, співайте пісні тощо;
- ✓ якщо ділянки тіла затиснули уламки будівельних конструкцій, масажуйте їх, щоб підтримати циркуляцію крові.

Пам'ятайте, одразу після повідомлення про надзвичайну ситуацію або подію аварійно-рятувальні підрозділи розпочинають визволяти потерпілих із-під завалів.

Під час аварійно-рятувальних робіт передбачені періодичні «хвилини тиші», коли зупиняють роботу спеціального обладнання, щоб почути сигнали про допомогу. Саме в ці хвилини необхідно найголосніше подавати сигнали про своє місце перебування.

## При виявленні підозрілих предметів

Для маскуванню вибухових пристроїв використовують звичайні побутові предмети: портфелі, валізи, сумки, пакунки, пакети, згортки, мішки, ящики, коробки, іграшки тощо.

### Ознаки підозрілого предмета

Основні ознаки підозрілих предметів, які можуть виявитися вибуховими пристроями:

- наявність дротів, малої антени, скотчу, підозрілих звуків — цокотіння годинника, клацання;
- наявність батарейок, акумуляторів або розтяжки з дроту, шпагату, мотузки; незвичне розміщення предмета;
- специфічний запах.

### Як діяти, якщо виявили підозрілий предмет

Якщо виявили підозрілий предмет, дотримуйтеся таких рекомендацій:

- не залишайте без уваги річ, яка не має перебувати у місці, де її виявили, забуту або бездоглядну річ;
- зверніть увагу довколишніх на річ та опитайте їх, щоб установити власника або особу, яка могла цю річ залишити;
- якщо власника не виявили, негайно повідомте про знахідку черговим службам МВС, СБУ, ДСНС та місцевому підрозділу з питань цивільного захисту;
- не вчиняйте жодних дій: не чіпайте, не відкривайте та не переміщуйте підозрілий предмет;
- зафіксуйте час, коли його виявили;
- не використовуйте мобільні телефони та засоби радіозв'язку; обов'язково дочекайтеся оперативно-слідчу групу, фахівців МВС і ДСНС та вкажіть місце розташування підозрілого предмета;
- вживіть заходів, щоб люди відійшли на безпечну відстань від знахідки; до прибуття оперативно-слідчої групи перебувайте на безпечній відстані від підозрілого предмета.

## **Як діяти при виявленні боєприпасів або їх залишків**

- негайно припинити всі роботи в місці виявлення вибухонебезпечного предмету (заглушити двигуни, зупинити техніку);
- по можливості **ПОПЕРЕДИТИ** про знахідку інших осіб, які знаходяться поруч;
- швидко **ВІДВЕСТИ** на максимальну безпечну відстань (не менше 100 метрів) усіх людей, які знаходяться поблизу, при цьому рухатись назад необхідно по своїх слідах;
- **ПОЗНАЧИТИ** місцезнаходження предмета, по можливості огородити його (для огорожі можна використовувати різні підручні матеріали: дошки, жердини, гілки, мотузки, шматки яскравої матерії тощо);
- по можливості у разі наявності фотозасобів здійснити фотофіксацію предмета та місце його розташування;
- зберігайте спокій та **НЕ ПАНІКУЙТЕ**, при цьому надавайте допомогу літнім, важкохворим людям і дітям;
- негайно **ПОВІДОМТЕ** оперативні служби, надавши інформацію про характерні ознаки предмета (місце його розташування, дату і час виявлення та особу, яка його виявила), за телефонами: 101 та 102;
- не допускайте до небезпечної зони інших людей та, знаходячись якнайдалі від місця виявлення або за будь-яким захисним укриттям, обов'язково дочекайтеся представників правоохоронних органів або ДСНС України;
- у разі загрози виникнення вибуху негайно лягайте на землю у найближче заглиблене місце (канави, ями, ритвини тощо), ногами до епіцентру вибуху, обличчям вниз та прикрийте голову якимись речами або руками, при цьому долонями щільно закриваючи вуха та відкривши рот для урівноваження тиску. Звуковий (акустичний удар) може призвести до розривів судин та барабанних перетинок.

### **Категорично забороняється:**

- підходити, торкатися предмета та пересувати його;
- знаходячись поблизу нього, палити, користуватися засобами радіозв'язку, мобільними телефонами (вони можуть спровокувати вибух);
- заливати його рідинами, засипати ґрунтом або намагатися чимось його накривати;
- намагатися самостійно знешкодити предмет;
- здійснювати на нього будь-які самостійні дії: звуковий, світловий, тепловий чи механічний вплив, вибухові речовини, отруйні та чутливі до механічних впливів і нагрівання.

## **Як розпізнати та захиститися від фосфорних боєприпасів**

Крім прямих поранень, спричинених уламками їх гільз, боєприпаси з білого фосфору (БФ) завдають ушкодження **опіками та через вдихання парів.**

Фосфорні опіки несуть підвищений ризик смертності через всмоктування фосфору в організм крізь обпечену ділянку тіла у разі тривалої дії, що може призвести до ураження печінки, серця, нирок. Частинки БФ продовжують горіти до повного їх витрачання, якщо вони не позбавлені доступу кисню.

Під час спалювання БФ, утворюється гарячий щільний білий дим, що складається здебільшого з оксиду фосфору у вигляді аерозолю. На відкритих майданчиках концентрації зазвичай нешкідливі, але у разі великих скупчень, дим може викликати тимчасове подразнення очей, слизових оболонок носа та дихальних шляхів. Дим більш небезпечний у закритих приміщеннях, де може викликати асфіксію (задуху) та незворотне ураження органів дихання.

### **Допомога під час ураження білим фосфором**

У випадку ураження потрібно якнайшвидше скинути одяг, до якого прилипли частки фосфору. До пошкоджених ділянок тіла потрібно перекрити доступ кисню – наприклад, промити рани великою кількістю води. Але висока температура суттєво ускладнює гасіння БФ. Лікувати поранених фосфорними боєприпасами має спеціальний медичний персонал.

Якщо фосфор потрапив на предмети, їх можна загасити, рясно поливаючи водою, чи засипаючи піском або ґрунтом, поки до фосфору не перестане надходити кисень.

### **Як надати першу допомогу при хімічних опіках білим фосфором**

У першу чергу потрібно евакуювати постраждалих із зони ураження, уникаючи контакту з ними голими руками. Це важливо, оскільки частинки фосфору можуть опинитися на людині, яка надає допомогу. Оптимально захистити руки хімічно стійкими засобами (спеціальними рукавичками) індивідуального захисту. Якщо подібних речей немає під рукою – під час евакуації слід рухатися проти вітру.

Потім потрібно протягом 15 хвилин промити опіки потерпілого прохолодною проточною водою, слідкуючи, щоб бризки не потрапили на здорову шкіру. Пам'ятайте про те, що фосфор добре розчиняється у воді, і тому можливість його поширення досить висока. Якщо доступу до проточної води немає, накладіть на рани вологу марлю. Це закрийє фосфору доступ до повітря і припинить горіння. У крайньому випадку можна використовувати пісок або землю (глину).

Після обробки рани накрийте її марлевою пов'язкою - мікрочастинки фосфору можуть займатися повторно. Перевірити їх наявність можна за допомогою ультрафіолетової лампи, але не варто намагатися усунути крупинки фосфору пінцетом - тільки водою. Наприкінці можна обробити рану мильним розчином.

Після цього необхідно зняти одяг із постраждалих, завернути в ковдру та транспортувати до лікарні, контролюючи прохідність дихальних шляхів.

У разі потрапляння фосфору в носоглотку не потрібно намагатися викликати блювоту у потерпілого. За можливості, дайте йому кисень. При попаданні фосфору в очі, варто промити їх великою кількістю води і накласти

пов'язку, що не давить. **Пам'ятайте, своєчасна допомога може врятувати життя!**

## **Як розпізнати політ ракети та убезпечити своє життя**

Як правило, підльотний час ракети дуже невеликий. Ракета летить швидко, на невеликій висоті. Існує вірогідність, що сигнал оповіщення про повітряну тривогу буде ввімкнутий з запізненням. Такі випадки вже траплялися в різних областях країни. Це несе велику небезпеку для населення, так як ракети мають значну руйнівну силу і у випадку їх застосування по цивільній інфраструктурі можуть привести до людських втрат. Однак ракету можна помітити та зреагувати. Якщо це залп реактивної установки, його можна побачити. Вночі – це яскравий спалах на обрії, а вдень – димні сліди ракет. Звук ракети, що летить, нагадує свист із шурхотом.

### **Дії під час ракетного обстрілу**

Під час тривоги перейдіть до безпечного приміщення відповідно до розрахункового часу, який ви маєте. Якщо це багатоповерховий будинок, то треба перебувати як мінімум на два поверхи нижче за дах. При наявності всього трьох поверхів обирайте середній. Не стійте на прольоті та сядьте на сходи. Не рекомендовано збиратися групою людей у місці падіння або перехоплення ракети, бо скупчення несе небезпеку через ризик ураження уламками перехоплених ракет або повторного залпу. Якщо ви помітили на землі ракету, повідомте про це поліцію або службу безпеки і не підпускайте на це місце допитливих.

### **Як правило обрати захищений простір**

Старайтеся, за можливістю, дістатися до безпечного простору з урахуванням доступного вам часу. Безпечним простором є: захисна споруда, внутрішній під'їзд без вікон, внутрішнє приміщення, де мінімум зовнішніх стін, вікон та дверей тощо.

Не обирайте душ або туалет, тримайтеся подалі від кераміки, фарфору та битого скла. Якщо ви на вулиці на забудованій території, зайдіть до сховища або найближчої будівлі. Коли ви на відкритому просторі, лягайте на землю та закрийте голову руками. Найменш вразливе місце при попаданні ракети – якомога ближче до землі. Під час перебування у легкій споруді, при відсутності захищеного простору, варто вийти на вулицю, лягти на землю і закрити голову руками.

### **Що робити, якщо знаходишся в автомобілі**

Потрібно зупинитися на узбіччі, вийти з автомобіля та зайти до найближчої будівлі чи сховища. Якщо ви не встигаєте дістатися до будівлі, залиште автомобіль і віддалитися від нього на безпечну відстань (не залишатися на

узбіччі, переступити через бар'єрну огорожу), лягти на землю і закрити голову руками. Тільки якщо немає можливості вийти з автомобіля, слід зупинитися на узбіччі і пригнутись нижче рівня скла. Важливо відзначити – автомобіль не захищає від уламків ракет та снарядів.

Якщо під час тривоги люди перебувають у міському автобусі, його водій повинен зупинитися на узбіччі та відчинити двері для пасажирів. Якщо вони не встигають дістатися до будівлі, треба пригнутися нижче рівня вікон і прикрити голову руками.

Якщо ви у потягу, теж пригніться нижче рівня вікон і закрийте руками голову.

**ВАЖЛИВО!!! Не виходьте з укриття хоча б 10 хвилин після завершення обстрілу, він може повторитися.**

## Захист від нервово-паралітичного типу хімічної зброї

**Критерії, за якими можна розпізнати хімічну атаку:**

**по-перше**, це сигнал хімічної атаки. Він дуже схожий на сигнал повітряної тривоги, але це один короткий і один довгий гудок, сповіщення по телебаченню, по радіо тощо;

**по-друге**, кожній хімічній атаці буде передувати обстріл. Снаряди, які будуть вибухати, не будуть спричиняти якихось серйозних руйнувань - глухі вибухи снарядів, тому що їх головна мета не знищити будівлю, людей, а розбризкати отруйну речовину;

**по-третє**, масова швидка загибель дрібних тварин (птахів, комах). Ці тварини мають дуже малу масу тіла і першими дуже швидко гинуть;

**по-четверте**, це масовий вияв симптомів ураження нервово-паралітичними речовинами:

- міоз (значне звуження зіниць) - основний перший симптом при ураженні фосфоро-органічними речовинами;
- посмикування, сіпання м'язів - при потраплянні навіть найдрібніших, мікроскопічних крапельок отруйної речовини;
- при легкому ураженні - слабкість, нудота, блювота, сльозотеча, слинотеча та рясне потовиділення, при сильному ураженні - втрата свідомості, судоми, конвульсії, параліч, смерть.

**Як захиститися від дії отруйних речовин?**

За наявності використовуйте **протигаз** - надійний захист для виживання. Нервово-паралітичні речовини смертельно вражають як через органи дихання та при контакті зі шкірою. Респіратори і марлеві пов'язки не захищають. Марлева пов'язка з розчином соди можливо додасть якогось захисту.

Негайно переміститися в укриття. Принаймні досить ефективним сховищем може стати ваша квартира (краще з метало-пластиковими вікнами). Чим вищий поверх, тим краще. Нервово-паралітичні речовини важчі за повітря і розповсюджуються біля землі. Негайно провести максимальну герметизацію - закрити щільно вікна, двері, вентиляцію, заклеїти всі щпарини, вимкнути кондиціонери.

Якщо хімічна атака застала вас на вулиці, то ваш одяг може бути заражений мікроскопічними краплями отрути. Повертаючись з вулиці, залиште одяг за межами квартири. Відкриті ділянки шкіри ретельно **вимийте з милом і великою кількістю води**.

Якщо вас застала атака на відкритій місцевості, то будь-яке приміщення все одно буде кращим захистом. Під час вибуху таких боєприпасів утворюється аерозоль, яка розповсюджується повітрям (мікротуман). Знаходячись в автомобілі, щільно закрити вікна, вимкнути кондиціонер, негайно залиште зону ураження.

Хімічні речовини легкі. Вони можуть швидше випаруватися при теплій погоді, в такому разі вони мають досить сильну вражаючу дію, ураження через органи дихання буде максимальне. Шкідливим повітря може залишатися від декількох годин до кількох місяців (взимку). Тому треба чекати розпоряджень органів влади про подальші дії. У разі проведення евакуації необхідно використовувати щільніший одяг, максимально закривати відкриті ділянки шкіри, використовуючи рукавички, окуляри, маски, плащ тощо.

## Як діяти при викиді хлору або аміаку

**Хлор** - газ жовто-зеленого кольору з різким задушливим запахом, важчий за повітря. **Ознаки ураження** - різкий біль у грудях, паління і різь у очах, слезотеча, нестерпний сухий кашель, набряк легень. При високих концентраціях потерпілий задихається, обличчя синіє, він кидається, втрачає свідомість.

**Заходи першої допомоги:** свіже повітря. Забезпечити доступ кисню. При відсутності дихання зробити штучне дихання. Спокій, зігрівання. Слизисту і шкіру промити 2 % розчином соди не менше 15 хвилин. Госпіталізувати.

**Аміак** – безколірний газ з різким задушливим запахом, легше за повітря. **Ознаки отруєння** - прискорене серцебиття, нежить, першіння та біль у горлі, слинотеча, осиплість. **Важке отруєння** - різь в очах, почуття стислості і болю в грудях, сильний приступообразний кашель, задуха, головний біль, біль у шлунку, блювота, порушення координації рухів, маячний стан.

**Заходи першої допомоги:** винести постраждалого на свіже повітря. Забезпечити доступ кисню. Промивати порожнину роту, горло, ніс за допомогою води з додаванням лимонної кислоти протягом близько 10-15 хвилин. Промити відкриті ділянки шкіри. Звернутися до лікарняного закладу.

### Готуйтеся до хіматаки противника завчасно!

❖ Для цього знайдіть дві пляшки з під води і розведіть в них такі розчини:

❖ в одній - зробіть содовий розчин і підпишіть маркером **ХЛОР**, вкажіть стрілочку вгору, тобто коли почуєте запах хлору, потрібно намочити марлю, шарф, хустку тощо в цьому розчині та йти до гори, чим вище підіймайтеся вгору! (Так як хлор важчий за повітря, він розповсюджується в низини, до підвалів, нижчих поверхів будівель);

❖ у другій пляшці розведіть оцет або лимонну кислоту з водою співвідношенням 1:3 !

Підпишіть її маркером **АМІАК**, стрілочку намалюйте до низу! Тобто, відчули запах аміаку, змочуємо цим розчином ганчір'я, чи що є під рукою, за наявності, надіваємо окуляри чи маску для плавання і негайно прямуємо вниз, у підвал, лягаємо на підлогу! (Так як аміак легший за повітря, він розповсюджується до гори, до вищих поверхів будівель).

Стрілочку малюємо для того, щоб в екстремальній ситуації не гадати куди бігти та що і чим змочувати! Підготуйте все, нехай краще не знадобиться, але і шукати не будете, коли все буде під руками!

**Пам'ятайте, грамотні і своєчасні дії рятують життя!**

## Йодна профілактика при аварії на АЕС

Необхідно знати, що аварія на АЕС супроводжується викидами великої кількості радіоактивного йоду, який, концентруючись у щитоподібній залозі, опромінює її та викликає тяжкі функціональні порушення.

Задля недопущення проникнення та накопичення радіоактивного йоду в організмі людини проводиться **йодна профілактика** – це блокування щитоподібної залози людини або йодна блокада, що полягає у терміновому (невідкладному) введенні в організм людини препарату йодиду калію з метою запобігання або зменшення поглинання радіоактивних ізотопів йоду щитоподібною залозою у разі виникненні радіаційної аварії.

Для проведення йодної профілактики необхідно негайно, після оголошення про небезпеку радіоактивного зараження, прийняти препарат стабільного йоду – пігулки або порошки йодистого калію. Тоді щитоподібна залоза буде насичена стабільним йодом і не буде наповнюватися радіоактивним йодом. Рекомендовані дози прийому йодиду калію такі:

- дорослим і дітям більше 2 років – 125 міліграм на добу, це пів пігулки у 250 мг;
- дітям до 2-х років – 40 міліграм, це приблизно 1/6 пігулки у 250 мг.

Препарат застосовується внутрішнє після їжі разом з чаєм, водою або киселем.

При відсутності препаратів йоду використовуйте звичайний розчин 5 % йоду, який є навіть у кожній автомобільній аптечці. Рекомендована доза:

- людям віком більше 14 років - 40 краплин 5 % йоду одразу прийняти з молоком чи водою (за необхідності, з наступної доби по 20-22 краплини 2 рази на добу після їжі на  $\frac{1}{2}$  склянки молока або води);
- для дітей віком від 5 до 14 років 20 краплин 5% йоду з молоком чи водою;
- для дітей віком від 2 до 5 років 20 краплин 5% йоду розвести в воді і нанести на шкіру йодну сітку тільки один раз;
- для дітей віком до 2 років 10 краплин 5% йоду розвести в воді і нанести на шкіру йодну сітку тільки один раз.

Захисний ефект нанесення розчину йоду на шкіру такий саме, як і при прийомі внутрішнє в тих самих дозах. Розчин йоду наноситься тампоном у вигляді полос на передпліччі або гомілку.

Однократний прийом встановленої дози препарату забезпечує високий захисний ефект протягом доби. Для підтримання необхідної концентрації йодистого калію в щитоподібній залозі, особливо при наявності вірогідності повторних надходжень в організм радіоактивного йоду, потрібні повторні прийоми стабільного йоду один раз на добу протягом всього терміну, коли можливе його надходження, але не більше як 10 діб для дорослого населення, 2-х діб для вагітних жінок та дітей віком до 3-х років.

**УВАГА! Спізнення з початком йодної профілактики практично зводить її дію на нуль! Це принципово важливо!**

## Як зберегти спокій в оточенні новин про війну

(поради від психолога)

Коли в країні триває війна, будь-яка людина починає відчувати тривогу і страх. Надмірна тривожність може призвести до психічних розладів, тому необхідно уберегти себе від такого стану. Як впоратися з негативною інформацією?

Тривога та переживання у відповідь на загрозу життю та здоров'ю — це нормальна фізіологічна реакція. Якщо людина абсолютно нічого не боїться, то це, скоріше, психічне порушення, наприклад депресія або апатія.

Інформаційна атака — є найбільш травматична в ситуації воєнної загрози. Оскільки масова паніка негативно впливає на адекватність реакцій людини.

Перша порада — необхідно припинити постійно шукати інформацію щодо дій агресора.

Пам'ятайте, що від інформації про війну можна постраждати більше, ніж від перебування безпосередньо в зоні терористичної атаки, війни тощо.

Друга порада — плануйте майбутнє! Не «заморожуйте», принаймні у своїй голові, ніяких планів. Всі зараз зосереджені на новинах, де які танки, бази розміщення військ і так далі. Не варто акцентувати на цьому свою увагу.

Третя порада — турбуйтеся про когось. Це насправді працює, тому знайдіть об'єкт, про який ви будете турбуватися, і рівень вашої тривожності значно знизиться.

Четверта порада — займіться активною роботою. Не сидіть на місці, не чекайте чогось, обов'язково продовжуйте жити, виконуючи прості побутові справи — це допоможе вашому тілу позбутися фізичної напруги, викликані тривожністю.

П'ята порада — відмовтесь від вживання алкоголю. Під час сп'яніння людина досить емоційно вразлива, і рівень тривоги лише посилюється. Якщо ви вже відчуваєте тривогу, з якою не можете самотійно впоратися, краще зверніться до спеціаліста, а не до психотропних речовин.

Шоста порада — антистресова поведінка. Це насамперед сон 7-8 годин, здорове харчування та фізична активність. Такі базові речі допоможуть бути в гармонії зі своїм тілом та повернуть почуття захищеності.

Сьома порада — переживайте неприємності лише по мірі їх надходження. Не потрібно додумувати, фантазувати, перебирати в голові різні варіанти розвитку події. Такі думки точно не слугуватимуть емоційній стабільності.

На одну негативну емоцію у вас повинно бути сім позитивних.

**Пам'ятайте: ми всі різні, але всі адаптивні. Слід правильно працювати над своїм емоційним станом в критичній ситуації, щоб жити далі і робити крок в майбутнє.**

## **Рекомендації населенню про заходи пожежної безпеки у пожежонебезпечний період**

З 24 лютого 2022 року Україна протистоїть повномасштабному військовому вторгненню з боку РФ. У країні сталися тисячі пожеж внаслідок бойових дій. Пожежам мужньо протистоять підрозділи ДСНС та інші формування цивільного захисту. Крім того, у зв'язку з настанням пожежонебезпечного періоду та підвищенням температури навколишнього середовища, виникає загроза поширення пожеж на відкритій місцевості внаслідок необережного поводження з вогнем.

Як правило, в цей період, відбувається несанкціоноване спалювання сухої трави, сміття.

З метою недопущення трагедії слід звернути особливу увагу на дотримання наступних вимог пожежної безпеки:

- ✓ не кидайте НЕ загашені недопалки та сірники в траву;
- ✓ не розводьте багаття поблизу будівель і споруд, а також в лісопаркових зонах;
- ✓ не залишайте кинутими на вулиці пляшки, бите скло, які перетворюючись на сонці в лінзу, концентрують сонячні промені до спонтанного загоряння трави, що знаходиться під нею;
- ✓ не користуйтеся мангалами і іншими пристосуваннями для приготування їжі;
- ✓ не залишайте промаслений або просочений бензином, гасом або іншими горючими речовинами обтиральний матеріал;
- ✓ не користуйтеся піротехнічними виробами;
- ✓ суворо припиняйте пустощі дітей з вогнем.

### **Що робити, якщо ви опинилися в зоні пожежі:**

Виходьте з небезпечної зони швидко, перпендикулярно до напрямку руху вогню, використовуючи відкриті простори. Вал низового вогню найкраще долати проти вітру, укривши голову і обличчя одягом: при цьому слід врахувати ширину поширення вогню і тверезо оцінити можливість подолання вами цієї смуги.

Найбільш прості способи гасіння: залити вогонь водою з найближчого водоймища, засипати піском або наносити різкі ковзаючі удари по кромці вогню зеленими гілками з відкиданням вугілля на вигорілу площу.

**ПАМ'ЯТАЙТЕ**, що зараз у країні війна, а невміле поводження з вогнем призводить до людських жертв і матеріальних збитків. Особи, винні в порушенні правил пожежної безпеки, в залежності від характеру порушень та їх наслідків, несуть адміністративну або кримінальну відповідальність.

**У РАЗІ ПОЖЕЖІ НЕГАЙНО повідомити ПО ТЕЛЕФОНУ - 101.**

## ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ ЩОДО ДІЙ ПРИ КРОВОТЕЧІ

**Кровотеча** - витікання крові із кровоносних судин при порушенні цілісності їхніх стінок. Втрата 1-2 літрів крові може призвести до смерті.

Залежно від виду ушкоджених судин, кровотеча буває:

- **артеріальна** - кров яскраво-червоного кольору, витікає пульсуючим струменем, величина якого залежить від діаметру судини;
- **венозна** - кров темно-вишневого кольору, виливається спокійно;
- **капілярна** - спостерігається при неглибоких порізах шкіри, саднах;
- **змішана** - характеризується ознаками артеріальної й венозної кровотеч.

Розрізняють також зовнішні й внутрішні кровотечі. Зовнішня відбувається, коли гострий предмет, наприклад, ніж або зламана кістка, проколне шкіру й ушкоджує інші органи.

Внутрішня кровотеча виникає при закритій травмі й при різкому ударі, наприклад, у випадку автомобільної аварії, коли водія кидає на кермове колесо, або коли людина падає з великої висоти.

### ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА

Надання першої медичної допомоги при кровотечі залежить від її характеру й полягає в тимчасовій її зупинці й доставці потерпілого до найближчої лікувальної установи.

**Сильну артеріальну кровотечу** з судин верхніх і нижніх кінцівок зупиняють у два етапи:

спочатку притискають артерію вище місця ушкодження до кістки, щоб припинити виливання крові;

потім накладають стандартний або імпровізований джгут.

Притискати артерію до кісткових виступів найкраще в певних (найбільш зручних для цього) місцях, саме в них добре прощупується пульс.

Так, скроневу артерію притискають великим пальцем спереду й ледь вище вушної раковини на скроні.

Сонну артерію варто притискати ліворуч або праворуч на бічній поверхні шиї. Тиск пальцями треба робити в напрямку до хребта, при цьому сонна артерія придавлюється до хребта.

**Увага!** Притискати сонну артерію допустимо тільки з однієї сторони.

Підключичну артерію потрібно притискати в ямці над ключицею до першого ребра.

Пахвову артерію притискають до голівки плечової кістки по передньому краї росту волосся в пахвовій впадині при кровотечі з рани в області плечового суглоба й надпліччя.

Плечову артерію притискають до плечової кістки із внутрішньої сторони від двоголового м'яза при кровотечі з ран середньої й нижньої третини плеча, передпліччя й кисті.

Променеву артерію притискають до підлягаючої кістки в області зап'ястя у великого пальця при кровотечі з ран кисті.

Стегнову артерію притискають в області пахової складки в її середній частині при кровотечі з ран в області стегна. Підколінну артерію притискають в області підколінної ямки при кровотечі з ран гомілки й стопи.

## **Як поводитися на блокпостах**

Для виявлення та нейтралізації російських диверсантів, а також ускладнення пересувань російських окупаційних військ по усій країні встановлюються блокпости. Це необхідний захід безпеки, який врятує багато життів.

Щоб уникнути непорозумінь під час проходження процедур контролю, необхідно дотримуватись кількох нескладних правил.

### **Зокрема, при проходженні блокпоста громадяни повинні:**

- зменшити швидкість автомобіля;
- завчасно приготувати документи для перевірки;
- вимкнути фари, увімкнути аварійне світло та світло в салоні автомобіля;
- не вести відео зйомку;
- без дозволу військових не виходити з автомобіля;
- чітко відповідати на питання військових;
- бути готовими на вимогу відкрити багажник та оглянути салон автомобіля;
- після огляду та дозволу продовжити рух і не набирати швидкість різко.

У місті за відсутності великої кількості машин та людей на вулицях продовжуйте дотримуватися правил дорожнього руху та поведінки у громадських місцях.

**БУДЬТЕ УВАЖНИМИ! БЕРЕЖІТЬ СЕБЕ!**

## **Що роботи у разі аварії на комунальних системах життєзабезпечення**

Аварії на комунальних системах життєзабезпечення населення – електроенергетичних, каналізаційних системах, водопровідних і теплових мережах рідко супроводжуються загибеллю людей, однак вони створюють певні труднощі для забезпечення життєдіяльності, особливо в холодну пору року.

Аварії на електроенергетичних системах можуть призвести до довготривалих перерв електропостачання, порушення графіків руху громадського електротранспорту, ураження людей електричним струмом.

Аварії на каналізаційних системах сприяють масовому викиду забруднюючих речовин та погіршення санітарно-епідеміологічної ситуації.

Аварії в системах водопостачання порушують забезпечення населення водою або роблять воду непридатною для пиття.

Аварії на теплових мережах взимку призводять до ускладнень проживання населення в неопалювальних приміщеннях і до його вимушеної евакуації.

### **Як підготуватися до аварії на комунальних системах**

Аварії на комунальних системах, як правило, ліквідуються в найкоротші терміни, проте не виключено і тривале порушення подачі води, електроструму, опалення приміщень. Для зменшення наслідків таких ситуацій створіть у себе непорушний запас сірників, господарських свічок, сухого спирту, гасу (за наявності газової лампи або примуса), елементів живлення для електричних ліхтарів і радіоприймача.

### **Як діяти при аваріях на комунальних системах**

Повідомте про аварію диспетчера ремонтно-експлуатаційного управління або житлово-експлуатаційної контори, попросіть викликати аварійну службу.

При стрибках напруги в електричній мережі квартири або її відключенні потрібно негайно знеструмити всі електропобутові прилади, висмикнути вилки з розеток, щоб під час вашої відсутності, при раптовому включенні електрики, не сталося пожежі. Для приготування їжі у приміщенні використовуйте тільки пристрої заводського зразка: примус, керований газом, та ін. За їх відсутності скористайтеся розведеним на вулиці багаттям. Будьте обережними, використовуючи для освітлення квартири господарські свічки і сухий спирт.

Перебуваючи на вулиці не наближайтеся ближче ніж за 5-8 метрів до обірваних дротів або таких, що провисають, і не торкайтеся до них. Організуйте очеплення місця пошкодження, попередьте оточуючих про небезпеку і негайно повідомте до ДСНС. Якщо дріт, обірвавшись, упав поблизу вас - виходьте із зони ураження струмом дрібними кроками або стрибками, тримаючи ступні ніг разом, щоб уникнути ураження кроковою напругою.

За відсутності води у водопровідній системі закрийте всі відкриті крани. Для приготування їжі використовуйте бутильовану питну воду, утримуючись від вживання води з природних джерел та інших відкритих водойм до отримання висновку про її придатність. Пам'ятайте, що кип'ятіння води руйнує більшість шкідливих біологічних домішок. Для очищення води використовуйте побутові фільтри, відстоюйте її протягом доби у відкритій ємності, поклавши на дно срібну ложку або монету. Ефективним способом очищення води є її «виморожування». Для цього треба помістити ємність із водою в морозильну камеру холодильника. При початковому замерзанні зніміть верхній шар льоду, після замерзання води наполовину - злийте залишки рідини, а воду, що утворилася при таненні льоду, використовуйте для приготування їжі.

У разі відключення центрального опалення, для обігріву приміщення використовуйте електрообігрівачі лише заводського виготовлення. В іншому випадку є висока ймовірність пожежі або виходу з ладу системи електропостачання. Пам'ятайте, що опалення квартири за допомогою газової або електричної плити може призвести до трагедії. Для збереження в приміщенні тепла закладіть чимось щілини у вікнах і балконних дверях, завісьте їх ковдрами або килимами. Розмістіть всіх членів сім'ї в одній кімнаті, тимчасово зачинивши інші. Одягніться тепліше й прийміть профілактичні лікарські препарати від ГРЗ та грипу.

## **Що роботи у разі аварії на мережі газозабезпечення**

При виявленні запаху газу в приміщеннях, підвалах, під'їздах, у дворі або на вулиці **необхідно:**

- повідомити аварійну службу (за номером 104 або 112);
- організувати провітрювання приміщень шляхом відкривання вікон і дверей;
- організувати чергування біля входів у приміщення з метою недопущення заходу до приміщення людей до приїзду бригади аварійної газової служби;
- при прибутті бригади аварійної газової служби діяти за їх вказівками;
- вжити заходів щодо виведення людей із загазованого середовища та при появі відкритого вогню або іскри;
- до прибуття аварійної бригади організувати в приміщенні протяг.

**У загазованому приміщенні. Для запобігання виникнення іскріння, яке може призвести до вибуху (загорання газоповітряної суміші), забороняється:**

- вмикати і вимикати електричні прилади (освітлення, печі, каміни, праски, телевізори, магнітофони, радіо, дрилі та інші);
- користуватися електричними і акумуляторними ліхтарями, які не мають вибухонебезпечного виконання;
- користуватися електродзвоником;
- дзвонити по телефону;
- виконувати дії з металевими предметами (для виключення удару один об одного);
- користуватися відкритим вогнем (запалювати сірники, запальничку, палити).

**На загазованій ділянці місцевості. Для виключення виникнення іскріння, яке може привести до вибуху (загорання газоповітряної суміші), забороняється:**

- ставити машини, заводити машини, що стоять, і проїжджати біля загазованого колодязя, газорозподільного пункту, шафного газорозподільного пункту, групової резервуарної установки ближче 15 метрів з підвітряної сторони;
- користуватися електричними і акумуляторними ліхтарями, які не мають вибухонебезпечного виконання;
- виконувати дії з металевими предметами з метою виключення удару один об одного;
- користуватися відкритим вогнем і розводити вогнища ближче 50 метрів від загазованої ділянки місцевості.

**Пам'ятайте, грамотні і своєчасні дії рятують життя!**

## Інформаційна гігієна в умовах воєнного стану

**Мета поширювачів дезінформації** — посіяти паніку. Не допомагайте їм, допомагайте собі: зберігайте самоконтроль і не поширюйте інформацію емоційного характеру в соцмережах. Не вірте і не розповсюджуйте інформацію із сумнівних джерел. Достовірна інформація — на офіційних сторінках і каналах державних органів.

**1. Перевіряйте джерела.** Не вірте новинам з першої ліпшої стрічки чи репосту. Пам'ятайте, що фейки поширюються швидше, ніж правда! Довіряйте лише офіційній інформації.

**2. Відправляйте сенсаційні новини у «карантин»** на деякий час. Цілком вірогідно, що заголовки, що зловили хайп – були фейковими, перебільшеними, а саму новину можуть спростувати вже через пару годин.

**3. Менше паніки.** Не треба постити «зраду», шукати теорії змови та підбивати друзів до нервування. Зберігайте спокій, паніка ще нікому не допомагала.

**4. Не потрібно читати одну й ту саму новину різними словами.** Не зациклюйтесь. Перепочиньте. Попрацюйте. Візьміть себе в руки.

**5. Почитайте нейтральні іноземні ЗМІ.** Якщо натикаєтесь на російську пропаганду – краще заблокуйте такий пост, пожалійтеся на нього або спростуйте у коментарях. При цьому, не вступайте у гнівні розмови – адекватної реакції від провокаторів не буде.

**6. Не вступайте у політичні дискусії у коментарях з незнайомими людьми.** Соцмережі заповнені троями та ботами, конструктиву з ними не вийде.

**7. Відрізняйте думку експертів від думок звичайних людей,** любителів теорій змови, емоційних та маніпуляційних висловлювань.

**8. Заспокойтеся. Не пишіть у стані афекту.** Свої думки теж відправте у карантин на пару годин. Якщо емоції вляглися, а ви все ще хочете опублікувати ту думку – робіть це.

**9. Спробуйте заспокоїти близьких,** які піддалися паніці. Наприклад, запропонуйте їм почитати блог про медіаграмотність та маніпулювання нашою думкою через ЗМІ. Нехай зрозуміють, що не все, що ми чуємо з екранів – правда.

**10. Не поширюйте сумнівні пости, не репостіть неперевірену інформацію з приводу воєнного стану або ситуації в країні.**

**11. Поширюйте офіційні оголошення, інформацію з перевірених джерел** про можливість допомоги волонтерам тощо. Намагайтесь не поширювати гучні заяви та гасла політиків.

**12. Стежте за оновленнями та можливим спростуванням новин,** особливо тих, у які ви повірили та поширили.

**13. Якщо ви створюєте контент – не пишіть непідтверджені факти про війну.** Навіть якщо дуже хочеться поділитись «сенсацією».

**14. Російські ЗМІ – навіть ті, які звуться у них «демократичними» – часто поширюють дезінформацію.** Це вони ж писали 25 листопада про «порушення кордонів РФ». Будьте обережні.

**15. «Політологам», «політехнологам», «політекспертам» не можна сліпо довіряти.** Їхня незалежність та незаангажованість під великим питанням.

## **Як допомогти дитині під час війни**

Під час війни діти переживають не менше різноманітних емоцій, ніж дорослі та потребують допомоги, щоб адаптуватися.

### **✓ Що може відбуватися з дітьми під час війни**

- ✓ Діти можуть частіше плакати, реагувати нападами гніву на незначні події.
- ✓ Збільшується сепараційна тривога (стан, який відчуває дитина внаслідок розлуки з батьками або людьми, до яких відчуває прихильність) - не хочуть іти до садочка, не хочуть залишатись самі в кімнаті, спати самі.
- ✓ Регресії в звичках - просять поводитися з ними, як з маленькими.
- ✓ Грають в ігри, що пов'язані з навколишніми подіями.

### **✓ Як реагувати батькам**

- ✓ Не змушуйте дитину залишатись самою.
- ✓ Підтримайте її регрес - поведіться з дитиною, як з немовлям, так вона матиме можливість побачити свою травму і психіка знайде з неї вихід.
- ✓ Дозволяйте дитині прояв емоцій та агресії без покарань.
- ✓ Надавайте дитині правдиву інформацію простими словами згідно з її віком, але не треба жодних подробиць, що лякають, переконайтеся, що дитина не відчуває провини за те, що зараз коїться.
- ✓ Скажіть дитині, що ви робите все можливе для її та вашої безпеки, тому їй нічого хвилюватися.
- ✓ Заохочуйте ігри в "події, що травмують" так діти проживають емоції, через ігри, сміх, активність, надайте за можливості інвентар для ігор - пожежну машину, набір лікаря, літачок тощо.
- ✓ Намагайтеся мати розклад дня.
- ✓ Забезпечте допомогу собі!

### **✓ Коли потрібна професійна допомога**

- ✓ Сепараційна тривога та стан підвищеної пильності і страху триває понад місяць.
- ✓ У дитини зник апетит.
- ✓ Дитина не реагує ні на що.
- ✓ У дитини з'явилася жорстокість.
- ✓ Дитина себе травмує.

Бережіть себе та своїх близьких! І не соромтеся звертатися за психологічною допомогою якщо відчуваєте в цьому потребу та маєте таку змогу.

**ПАМ'ЯТАЙТЕ, той дорослий, який потурбувався про себе, зможе дати раду і дитині.**

## **Правила безпеки в місцях масового скупчення людей**

Психологи вважають, що натовп – особливий біологічний організм. Потрапивши в некероване скупчення народу, важливо дотримуватися правил безпеки.

Пропонуємо ознайомитися з рекомендаціями, які допоможуть уникнути неприємностей і нещасних випадків у натовпі:

- ✓ Намагайтеся уникати великих скупчень людей.
- ✓ Під час масових заворушень намагайтеся обійти натовп.
- ✓ Якщо Ви потрапили в натовп, дозвольте йому нести Вас у напрямку від центру до краю натовпу, намагаючись поступово вибратися з нього. Остерігайтеся поручнів, кутів і сходинок.
- ✓ Глибоко вдихніть і розведіть зігнуті в ліктях руки в сторони, щоб грудна клітка не була здавлена. Не робіть активних дій в натовпі – не чіпляйтеся руками, їх можуть зламати.
- ✓ Намагайтеся знаходитись подалі від людей, які мають громіздкі предмети.
- ✓ Намагайтеся втримати рівновагу, щоб не впасти.
- ✓ Не тримайте руки в кишенях.
- ✓ Рухаючись, піднімайте ноги якнайвище, ставте ногу на повну стопу, не робіть короткі кроки, не піднімайтеся навшпиньки.
- ✓ Якщо тиснява прийняла загрозливий характер, негайно, не роздумуючи, звільніться від будь-якої ноші, насамперед від сумки на довгому ремені чи шарфа. Якщо у вас щось випало, у жодному разі не нахиляйтеся, щоб підняти.
- ✓ У разі падіння, намагайтеся якнайшвидше піднятися на ноги. При цьому не опирайтесь на руки (їх віддавлять або зламують). Намагайтеся хоч на мить встати на підшви чи на носки. Знайшовши опору, “виринайте”, різко відштовхнувшись від землі ногами.
- ✓ Якщо встати не вдається, згорніться клубком, захистіть голову передпліччями, а долонями прикрийте потилицю.
- ✓ Потрапивши у переповнене людьми приміщення, заздалегідь визначте, які місця при виникненні екстремальної ситуації найнебезпечніші, зверніть увагу на запасні та аварійні виходи, сплануйте шлях до них.
- ✓ Легше всього сховатись від юрби у кутках залу або поблизу стін, але складніше звідти добиратися до виходу.

При виникненні паніки намагайтеся зберігати спокій і здатність тверезо оцінювати ситуацію.

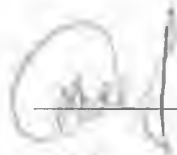
Начальник Навчально-методичного центру цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Запорізької області  
підполковник служби цивільного захисту



Олексій АРНАУТОВ

«07» 09 2022 року

Начальник управління організації заходів цивільного захисту ГУ ДСНС України у Запорізькій області  
полковник служби цивільного захисту


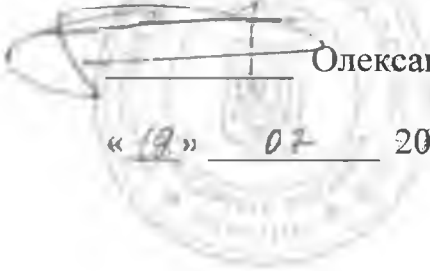


Олексій ДУНАЄВ

«06» 09 2022 року


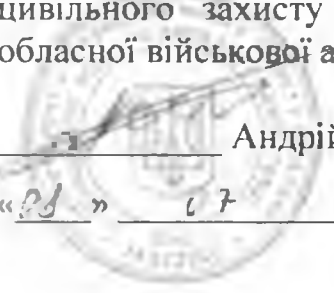
ПОГОДЖЕНО  
протоколом позачергового  
засідання регіональної комісії з  
питань техногенно-екологічної  
безпеки та надзвичайних  
ситуацій Запорізької області від  
19.07.2022 № 18

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Голова Запорізької обласної  
військової адміністрації

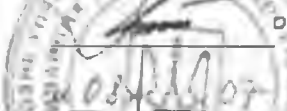

  
Олександр СТАРУХ  
« 19 » 07 2022 року  


## РЕКОМЕНДАЦІЇ щодо дій населення Запорізької області у зонах відносно безпечного перебування

ПОГОДЖЕНО  
Директор Департаменту з питань  
цивільного захисту населення  
обласної військової адміністрації

  
Андрій БУЛАВІНОВ  
« 19 » 07 2022 року  


ПОГОДЖЕНО  
Начальник ГУ ДСНС України  
у Запорізькій області  
Дмитро МАЙОР служби цивільного захисту

  
Олексій ЛЕПСЬКИЙ  
« 19 » 07 2022 року  


Рекомендації розроблені Головним управлінням ДСНС України у Запорізькій області, Департаментом з питань цивільного захисту населення Запорізької обласної військової адміністрації і Навчально-методичним центром цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Запорізької області з метою надання практичних порад населенню щодо дій у надзвичайних ситуаціях військового характеру у зонах з відносно небезпечним перебуванням.

Зазначені рекомендації є підставою для розробки пам'яток щодо дій населення у відповідній зоні перебування.

## ЗМІСТ

Дії під час артилерійського обстрілу	3
Як вберегтися під час обстрілу стрілецькою зброєю	4
Як діяти у разі вибуху	5
Як діяти під час руйнування будівель внаслідок вибуху	6
При виявленні підозрілих предметів	7
Як діяти при виявленні боєприпасів або їх залишків	8
Як розпізнати політ ракети та убезпечити своє життя	9
Йодна профілактика при аварії на АЕС	11
Як зберегти спокій в оточенні новин про війну (поради від психолога)	12
Рекомендації населенню про заходи пожежної безпеки у пожежонебезпечний період	13
Пам'ятка населенню щодо дій при кровотечі	14
Як поводитися на блокпостах	15
Що робити у разі аварії на комунальних системах життєзабезпечення	16
Що робити у разі аварії на мережі газозабезпечення	18
Інформаційна гігієна в умовах воєнного стану	19
Як допомогти дитині під час війни	20
Правила безпеки в місцях масового скупчення людей	21

## Дії під час артилерійського обстрілу

### Якщо Ви знаходитесь у громадському транспорті:

1. Попросіть водія зупинити транспортний засіб.
2. Виходьте з транспортного засобу та відбігайте від дороги у напрямку від багатоповерхівок і промислових об'єктів, лягайте на землю, закрийте голову руками.

Якщо вибухи застали вас у дорозі на власному автомобілі – не розраховуйте, що на авто ви зможете швидко втекти від обстрілу. Зупиніться, вийдіть з автомобіля та відбіжіть якомога далі від дороги, лягайте на землю, закрийте голову руками.

### Укритися під час обстрілу можна:

- у спеціально обладнаному бомбосховищі;
- у підземному переході;
- у будь-якій канаві, траншеї, ямі;
- у трубі водостоку під дорогою;
- вздовж високого бордюру чи підмурку паркану;
- у підвалі під капітальними будинками старої забудови;
- в оглядовій ямі гаражу, станції технічного обслуговування;
- у каналізаційних люках;
- у "воронках", що лишилися від попередніх обстрілів.

### Загальні вимоги до укриття

Воно має бути заглибленим і разом із тим знаходитися подалі від споруд, які можуть обвалитися на вас зверху при прямому попаданні або можуть спалахнути. Ідеальний захист дає траншея чи канава (подібна до окопу) глибиною 1-2 метри, на відкритому місці.

### НЕ МОЖНА ВИКОРИСТОВУВАТИ ДЛЯ УКРИТТЯ:

- під'їзди будинків;
- місця під технікою (вантажівкою, автобусом);
- не підготовлені для укриття підвали;
- укриття, що розташовані ближче 30-50 метрів від багатоповерхових будівель;
- проходи між штабелями, контейнерами, будівельними матеріалами.

## Як вберегтися 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 ваше житло перебуває у зоні регулярних збройних зіткнень, потрібно зміцнити вікна (наприклад - клейкою плівкою), це допоможе уникнути розльоту уламків скла. Бажано закрити вікна мішками з піском або масивними меблями.

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 сходинок 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 вогонь застав 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 канави.

## Як діяти у разі вибуху

Якщо вибух все ж таки стався, дотримуйтеся таких рекомендацій:

- ✓ якщо є трохи часу, швидко залиште небезпечну зону, сховайтеся в укритті, прийміть безпечну позу — ляжте на підлогу/землю, захистіть обличчя і голову руками;
- ✓ почувши вибух, впадіть на підлогу/землю або сховайтеся за якоюсь перешкодою, щоб запобігти ураженню осколками й уламками;
- ✓ отямившись після вибуху, озирніться навколо, швидко оцініть своє місце перебування, стан здоров'я, масштаби уражень, розміри руйнувань і ризик обвалення найближчих будівельних конструкцій;
- ✓ за відсутності травм і наявності можливостей надайте допомогу іншим;
- ✓ евакуюйтеся самостійно та допоможіть евакуюватися особам з осередку вибуху, зруйнованих або пошкоджених вибухом споруд, приміщень до безпечного місця;
- ✓ за неможливості залишити приміщення зміцніть будівлю підручними засобами, щоб запобігти обвалюванню конструкцій;
- ✓ у жодному разі не користуйтеся ліфтом, пересувайтеся у зоні вибуху вкрай обережно;
- ✓ захистіть органи дихання від пилу, диму собі та потерпілим за допомогою засобів індивідуального захисту або підручних засобів — хустинки, шарфу, марлі тощо;
- ✓ викличте на об'єкт пожежно-рятувальні підрозділи, швидку допомогу, правоохоронні органи, аварійні та комунальні служби;
- ✓ повідомте про подію керівництву підприємства;
- ✓ до прибуття швидкої допомоги надайте потерпілим домедичну допомогу;
- ✓ відключіть подачу електроенергії, газу, води, тепла до пошкоджених вибухом приміщень, вимкніть виробниче обладнання, перекрийте пошкоджені водо-, газо- та продуктопроводи;
- ✓ забезпечте оточення місця вибуху і його ізоляцію до прибуття компетентних органів силами інших працівників охорони або працівників об'єкта;
- ✓ у разі пожежі вживіть заходів для її гасіння власними силами та наявними протипожежними засобами до прибуття пожежно-рятувальних підрозділів.

## Як діяти під час руйнування будівель внаслідок вибуху

Якщо внаслідок вибуху сталося раптове руйнування будівель і споруд, дотримуйтеся таких рекомендацій:

- ✓ визначте вільне місце, до якого можна переміститися;
- ✓ зміцніть стелю уламками меблів, конструкцій будинку, які є поряд. Відсуньте від себе гострі предмети та не намагайтеся самотійно вибратися з-під завалу;
- ✓ закрийте органи дихання зволоженою тканиною, через яку можна дихати;
- ✓ за наявності мобільного телефону негайно зателефонуйте до компетентних органів та вкажіть адресу (район, місце), де виникла надзвичайна ситуація або подія;
- ✓ по змозі визначте своє місце перебування якимось сигналом (звуком). У жодному разі не запалюйте вогонь (запальничку, сірники) — це може призвести до вибуху;
- ✓ намагайтеся перебувати якнайдовше у свідомості: читайте вірші, співайте пісні тощо;
- ✓ якщо ділянки тіла затиснули уламки будівельних конструкцій, масажуйте їх, щоб підтримати циркуляцію крові.

Пам'ятайте, одразу після повідомлення про надзвичайну ситуацію або подію аварійно-рятувальні підрозділи розпочинають визволяти потерпілих із-під завалів.

Під час аварійно-рятувальних робіт передбачені періодичні «хвилини тиші», коли зупиняють роботу спеціального обладнання, щоб почути сигнали про допомогу. Саме в ці хвилини необхідно найголосніше подавати сигнали про своє місце перебування.

## **При виявленні підозрілих предметів**

Для маскуванню вибухових пристроїв використовують звичайні побутові предмети: портфелі, валізи, сумки, пакунки, пакети, згортки, мішки, ящики, коробки, іграшки тощо.

### **Ознаки підозрілого предмета**

Основні ознаки підозрілих предметів, які можуть виявитися вибуховими пристроями:

- наявність дротів, малої антени, скотчу, підозрілих звуків — цокотіння годинника, клацання;
- наявність батарейок, акумуляторів або розтяжки з дроту, шпагату, мотузки, незвичне розміщення предмета;
- специфічний запах.

### **Як діяти, якщо виявили підозрілий предмет**

Якщо виявили підозрілий предмет, дотримуйтеся таких рекомендацій:

- не залишайте без уваги річ, яка не має перебувати у місці, де її виявили, забуту або бездоглядну річ;
- зверніть увагу довколишніх на річ та опитайте їх, щоб установити власника або особу, яка могла цю річ залишити;
- якщо власника не виявили, негайно повідомте про знахідку черговим службам МВС, СБУ, ДСНС та місцевому підрозділу з питань цивільного захисту;
- не вчиняйте жодних дій: не чіпайте, не відкривайте та не переміщуйте підозрілий предмет;
- зафіксуйте час, коли його виявили;
- не використовуйте мобільні телефони та засоби радіозв'язку. Обов'язково дочекайтеся оперативно-слідчу групу, фахівців МВС і ДСНС та вкажіть місце розташування підозрілого предмета;
- вживіть заходів, щоб люди відійшли на безпечну відстань від знахідки. До прибуття оперативно-слідчої групи перебувайте на безпечній відстані від підозрілого предмета.

## **Як діяти при виявленні боєприпасів або їх залишків**

- негайно припинити всі роботи в місці виявлення вибухонебезпечного предмету (заглушити двигуни, зупинити техніку);
- по можливості **ПОПЕРЕДИТИ** про знахідку інших осіб, які знаходяться поруч;
- швидко **ВІДВЕСТИ** на максимальну безпечну відстань (не менше 100 метрів) усіх людей, які знаходяться поблизу, при цьому рухатись назад необхідно по своїх слідах;
- **ПОЗНАЧИТИ** місцезнаходження предмета, по можливості огородити його (для огорожі можна використовувати різні підручні матеріали: дошки, жердини, гілки, мотузки, шматки яскравої матерії тощо);
- по можливості у разі наявності фотозасобів здійснити фотофіксацію предмета та місце його розташування;
- зберігайте спокій та **НЕ ПАНІКУЙТЕ**, при цьому надавайте допомогу літнім, важкохворим людям і дітям;
- негайно **ПОВІДОМТЕ** оперативні служби, надавши інформацію про характерні ознаки предмета (місце його розташування, дату і час виявлення та особу, яка його виявила), за телефонами: 101 та 102;
- не допускайте до небезпечної зони інших людей та, знаходячись якнайдалі від місця виявлення або за будь-яким захисним укриттям, обов'язково дочекайтеся представників правоохоронних органів або ДСНС України;
- у разі загрози виникнення вибуху негайно лягайте на землю у найближче заглиблене місце (канави, ями, ритвини тощо), ногами до епіцентру вибуху, обличчям вниз та прикрийте голову якимись речами або руками, при цьому долонями щільно закриваючи вуха та відкривши рот для урівноваження тиску. Звуковий (акустичний удар) може призвести до розривів судин та барабанних перетинок.

### **Категорично забороняється:**

- підходити, торкатися предмета та пересувати його;
- знаходячись поблизу нього, палити, користуватися засобами радіозв'язку, мобільними телефонами (вони можуть спровокувати вибух);
- заливати його рідинами, засипати ґрунтом або намагатися чимось його накривати;
- намагатися самостійно знешкодити предмет;
- здійснювати на нього будь-які самостійні дії: звуковий, світловий, тепловий чи механічний вплив, вибухові речовини, отруйні та чутливі до механічних впливів і нагрівання.

## **Як розпізнати політ ракети та забезпечити своє життя**

Як правило, підльотний час ракети дуже невеликий. Ракета летить швидко, на невеликій висоті. Існує вірогідність, що сигнал оповіщення про повітряну тривогу буде ввімкнутий з запізненням. Такі випадки вже траплялися в різних областях країни. Це несе велику небезпеку для населення, так як ракети мають значну руйнівну силу і у випадку їх застосування по цивільній інфраструктурі можуть привести до людських втрат. Однак ракету можна помітити та зреагувати. Якщо це залп реактивної установки, його можна побачити. Вночі – це яскравий спалах на обрії, а вдень – димні сліди ракет. Звук ракети, що летить, нагадує свист із шурхотом.

### **Дії під час ракетного обстрілу**

Під час тривоги перейдіть до безпечного приміщення відповідно до розрахункового часу, який ви маєте. Якщо це багатоповерховий будинок, то треба перебувати як мінімум на два поверхи нижче за дах. При наявності всього трьох поверхів обирайте середній. Не стійте на прольоті та сядьте на сходи. Не рекомендовано збиратися групою людей у місці падіння або перехоплення ракети, бо скупчення несе небезпеку через ризик ураження уламками перехоплених ракет або повторного залпу. Якщо ви помітили на землі ракету, повідомте про це поліцію або службу безпеки і не підпускайте на це місце допитливих.

### **Як правило обрати захищений простір**

Старайтеся, за можливістю, дістатися до безпечного простору з урахуванням доступного вам часу. Безпечним простором є: захисна споруда, внутрішній під'їзд без вікон, внутрішнє приміщення, де мінімум зовнішніх стін, вікон та дверей тощо.

Не обирайте душ або туалет, тримайтеся подалі від кераміки, фарфору та битого скла. Якщо ви на вулиці на забудованій території, зайдіть до сховища або найближчої будівлі. Коли ви на відкритому просторі, лягайте на землю та закрийте голову руками. Найменш вразливе місце при попаданні ракети – якомога ближче до землі. Під час перебування у легкій споруді, при відсутності захищеного простору, варто вийти на вулицю, лягти на землю і закрити голову руками.

### **Що робити, якщо знаходишся в автомобілі**

Потрібно зупинитися на узбіччі, вийти з автомобіля та зайти до найближчої будівлі чи сховища. Якщо ви не встигаєте дістатися до будівлі, залиште автомобіль і віддалитися від нього на безпечну відстань (не залишатися на узбіччі, переступити через бар'єрну огорожу), лягти на землю і закрити голову руками. Тільки якщо немає можливості вийти з автомобіля, слід зупинитися на

узбіччі і пригнутись нижче рівня скла. Важливо відзначити – автомобіль не захищає від уламків ракет та снарядів.

Якщо під час тривоги люди перебувають у міському автобусі, його водій повинен зупинитися на узбіччі та відчинити двері для пасажирів. Якщо вони не встигають дістатися до будівлі, треба пригнутися нижче рівня вікон і прикрити голову руками.

Якщо ви у потягу, теж пригніться нижче рівня вікон і закрийте руками голову.

**ВАЖЛИВО!!! Не виходьте з укриття хоча б 10 хвилин після завершення обстрілу, він може повторитися.**

## Йодна профілактика при аварії на АЕС

Необхідно знати, що аварія на АЕС супроводжується викидами великої кількості радіоактивного йоду, який, концентруючись у щитоподібній залозі, опромінює її та викликає тяжкі функціональні порушення.

Задля недопущення проникнення та накопичення радіоактивного йоду в організмі людини проводиться **йодна профілактика** – це блокування щитоподібної залози людини або йодна блокада, що полягає у терміновому (невідкладному) введенні в організм людини препарату йодиду калію з метою запобігання або зменшення поглинання радіоактивних ізотопів йоду щитоподібною залозою у разі виникненні радіаційної аварії.

Для проведення йодної профілактики необхідно негайно, після оголошення про небезпеку радіоактивного зараження, прийняти препарат стабільного йоду – пігулки або порошки йодистого калію. Тоді щитоподібна залоза буде насичена стабільним йодом і не буде наповнюватися радіоактивним йодом. Рекомендовані дози прийому йодиду калію такі:

- дорослим і дітям більше 2 років – 125 міліграм на добу, це пів пігулки у 250 мг;
- дітям до 2-х років – 40 міліграм, це приблизно 1/6 пігулки у 250 мг.

Препарат застосовується внутрішнє після їжі разом з чаєм, водою або киселем.

При відсутності препаратів йоду використовуйте звичайний розчин 5 % йоду, який є навіть у кожній автомобільній аптечці. Рекомендована доза:

- людям віком більше 14 років - 40 краплин 5 % йоду одразу прийняти з молоком чи водою (за необхідності, з наступної доби по 20-22 краплини 2 рази на добу після їжі на  $\frac{1}{2}$  склянки молока або води);
- для дітей віком від 5 до 14 років 20 краплин 5% йоду з молоком чи водою;
- для дітей віком від 2 до 5 років 20 краплин 5% йоду розвести в воді і нанести на шкіру йодну сітку тільки один раз;
- для дітей віком до 2 років 10 краплин 5% йоду розвести в воді і нанести на шкіру йодну сітку тільки один раз.

Захисний ефект нанесення розчину йоду на шкіру такий саме, як і при прийомі внутрішнє в тих самих дозах. Розчин йоду наноситься тампоном у вигляді полос на передпліччі або гомілку.

Однократний прийом встановленої дози препарату забезпечує високий захисний ефект протягом доби. Для підтримання необхідної концентрації йодистого калію в щитоподібній залозі, особливо при наявності вірогідності повторних надходжень в організм радіоактивного йоду, потрібні повторні прийоми стабільного йоду один раз на добу протягом всього терміну, коли можливе його надходження, але не більше як 10 діб для дорослого населення, 2-х діб для вагітних жінок та дітей віком до 3-х років.

**УВАГА! Спізнення з початком йодної профілактики практично зводить її дію на нуль! Це принципово важливо!**

## Як зберегти спокій в оточенні новин про війну

(поради від психолога)

Коли в країні триває війна, будь-яка людина починає відчувати тривогу і страх. Надмірна тривожність може призвести до психічних розладів, тому необхідно уберегти себе від такого стану. Як впоратися з негативною інформацією?

Тривога та переживання у відповідь на загрозу життю та здоров'ю — це нормальна фізіологічна реакція. Якщо людина абсолютно нічого не боїться, то це, скоріше, психічне порушення, наприклад депресія або апатія.

Інформаційна атака — є найбільш травматична в ситуації воєнної загрози. Оскільки масова паніка негативно впливає на адекватність реакцій людини.

Перша порада — необхідно припинити постійно шукати інформацію щодо дій агресора.

Пам'ятайте, що від інформації про війну можна постраждати більше, ніж від перебування безпосередньо в зоні терористичної атаки, війни тощо.

Друга порада — плануйте майбутнє! Не «заморожуйте», принаймні у своїй голові, ніяких планів. Всі зараз зосереджені на новинах, де які танки, бази розміщення військ і так далі. Не варто акцентувати на цьому свою увагу.

Третя порада — турбуйтеся про когось. Це насправді працює, тому знайдіть об'єкт, про який ви будете турбуватися, і рівень вашої тривожності значно знизиться.

Четверта порада — займіться активною роботою. Не сидіть на місці, не чекайте чогось, обов'язково продовжуйте жити, виконуючи прості побутові справи — це допоможе вашому тілу позбутися фізичної напруги, викликані тривожністю.

П'ята порада — відмовтесь від вживання алкоголю. Під час сп'яніння людина досить емоційно вразлива, і рівень тривоги лише посилюється. Якщо ви вже відчуваєте тривогу, з якою не можете самотійно впоратися, краще зверніться до спеціаліста, а не до психотропних речовин.

Шоста порада — антистресова поведінка. Це насамперед сон 7-8 годин, здорове харчування та фізична активність. Такі базові речі допоможуть бути в гармонії зі своїм тілом та повернуть почуття захищеності.

Сьома порада — переживайте неприємності лише по мірі їх надходження. Не потрібно додумувати, фантазувати, перебирати в голові різні варіанти розвитку події. Такі думки точно не слугуватимуть емоційній стабільності.

На одну негативну емоцію у вас повинно бути сім позитивних.

**Пам'ятайте: ми всі різні, але всі адаптивні. Слід правильно працювати над своїм емоційним станом в критичній ситуації, щоб жити далі і робити крок в майбутнє.**

## **Рекомендації населенню про заходи пожежної безпеки у пожежонебезпечний період**

З 24 лютого 2022 року Україна протистоїть повномасштабному військовому вторгненню з боку РФ. У країні сталися тисячі пожеж внаслідок бойових дій. Пожежам мужньо протистоять підрозділи ДСНС та інші формування цивільного захисту. Крім того, у зв'язку з настанням пожежонебезпечного періоду та підвищенням температури навколишнього середовища, виникає загроза поширення пожеж на відкритій місцевості внаслідок необережного поводження з вогнем.

Як правило, в цей період, відбувається несанкціоноване спалювання сухої трави, сміття.

З метою недопущення трагедії слід звернути особливу увагу на дотримання наступних вимог пожежної безпеки:

- ✓ не кидайте НЕ загашені недопалки та сірники в траву;
- ✓ не розводьте багаття поблизу будівель і споруд, а також в лісопаркових зонах;
- ✓ не залишайте кинутими на вулиці пляшки, бите скло, які перетворюючись на сонці в лінзу, концентрують сонячні промені до спонтанного загоряння трави, що знаходиться під нею;
- ✓ не користуйтеся мангалами і іншими пристосуваннями для приготування їжі;
- ✓ не залишайте промаслений або просочений бензином, гасом або іншими горючими речовинами обтиральний матеріал;
- ✓ не користуйтеся піротехнічними виробами;
- ✓ суворо припиняйте пустощі дітей з вогнем.

### **Що робити, якщо ви опинилися в зоні пожежі:**

Виходьте з небезпечної зони швидко, перпендикулярно до напрямку руху вогню, використовуючи відкриті простори. Вал низового вогню найкраще долати проти вітру, укривши голову і обличчя одягом: при цьому слід врахувати ширину поширення вогню і тверезо оцінити можливість подолання вами цієї смуги.

Найбільш прості способи гасіння: залити вогонь водою з найближчого водоймища, засипати піском або наносити різкі ковзаючі удари по кромці вогню зеленими гілками з відкиданням вугілля на вигорілу площу.

**ПАМ'ЯТАЙТЕ**, що зараз у країні війна, а невміле поводження з вогнем призводить до людських жертв і матеріальних збитків. Особи, винні в порушенні правил пожежної безпеки, в залежності від характеру порушень та їх наслідків, несуть адміністративну або кримінальну відповідальність.

**У РАЗІ ПОЖЕЖІ НЕГАЙНО повідомити ПО ТЕЛЕФОНУ - 101.**

## ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ ЩОДО ДІЙ ПРИ КРОВОТЕЧІ

**Кровотеча** - витікання крові із кровоносних судин при порушенні цілісності їхніх стінок.

Втрата 1-2 літрів крові може призвести до смерті.

Залежно від виду ушкоджених судин, кровотеча буває:

- **артеріальна** - кров яскраво-червоного кольору, витікає пульсуючим струменем, величина якого залежить від діаметру судини;
- **венозна** - кров темно-вишневого кольору, виливається спокійно;
- **капілярна** - спостерігається при неглибоких порізах шкіри, саднах;
- **змішана** - характеризується ознаками артеріальної й венозної кровотеч.

Розрізняють також зовнішні й внутрішні кровотечі. Зовнішня відбувається, коли гострий предмет, наприклад, ніж або зламана кістка, проколє шкіру й ушкоджує інші органи.

Внутрішня кровотеча виникає при закритій травмі й при різкому ударі, наприклад, у випадку автомобільної аварії, коли водія кидає на кермове колесо, або коли людина падає з великої висоти.

### ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА

Надання першої медичної допомоги при кровотечі залежить від її характеру й полягає в тимчасовій її зупинці й доставці потерпілого до найближчої лікувальної установи.

**Сильну артеріальну кровотечу** з судин верхніх і нижніх кінцівок зупиняють у два етапи:

спочатку притискають артерію вище місця ушкодження до кістки, щоб припинити виливання крові;

потім накладають стандартний або імпровізований джгут.

Притискати артерію до кісткових виступів найкраще в певних (найбільш зручних для цього) місцях, саме в них добре прощупується пульс.

Так, скроневу артерію притискають великим пальцем спереду й ледь вище вушної раковини на скроні.

Сонну артерію варто притискати ліворуч або праворуч на бічній поверхні шиї. Тиск пальцями треба робити в напрямку до хребта, при цьому сонна артерія придавлюється до хребта.

**Увага!** Притискати сонну артерію допустимо тільки з однієї сторони.

Підключичну артерію потрібно притискати в ямці над ключицею до першого ребра.

Пахвову артерію притискають до голівки плечової кістки по передньому краї росту волосся в пахвовій впадині при кровотечі з рани в області плечового суглоба й надпліччя.

Плечову артерію притискають до плечової кістки із внутрішньої сторони від двоголового м'яза при кровотечі з ран середньої й нижньої третини плеча, передпліччя й кисті.

Променеву артерію притискають до підлягаючої кістки в області зап'ястя у великого пальця при кровотечі з ран кисті.

Стегнову артерію притискають в області пахової складки в її середній частині при кровотечі з ран в області стегна.

Підколінну артерію притискають в області підколінної ямки при кровотечі з ран гомілки й стопи.

## **Як поводитися на блокпостах**

Для виявлення та нейтралізації російських диверсантів, а також ускладнення пересувань російських окупаційних військ, по усій країні встановлюються блокпости. Це необхідний захід безпеки, який врятує багато життів.

Щоб уникнути непорозумінь під час проходження процедур контролю, необхідно дотримуватись кількох нескладних правил.

### **Зокрема, при проходженні блокпоста, громадяни повинні:**

- зменшити швидкість автомобіля;
- завчасно приготувати документи для перевірки;
- вимкнути фари, увімкнути аварійне світло та світло в салоні автомобіля;
- не вести відео зйомку;
- без дозволу військових не виходити з автомобіля;
- чітко відповідати на питання військових;
- бути готовими на вимогу відкрити багажник та оглянути салон автомобіля;
- після огляду та дозволу продовжити рух і не набирати швидкість різко.

У місті, за відсутності великої кількості машин та людей на вулицях, продовжуйте дотримуватися правил дорожнього руху та поведінки у громадських місцях.

**БУДЬТЕ УВАЖНИМИ! БЕРЕЖІТЬ СЕБЕ!**

## **Що роботи у разі аварії на комунальних системах життєзабезпечення**

Аварії на комунальних системах життєзабезпечення населення – електроенергетичних, каналізаційних системах, водопровідних і теплових мережах рідко супроводжуються загибеллю людей, однак вони створюють певні труднощі для забезпечення життєдіяльності, особливо в холодну пору року.

Аварії на електроенергетичних системах можуть призвести до довготривалих перерв електропостачання, порушення графіків руху громадського електротранспорту, ураження людей електричним струмом.

Аварії на каналізаційних системах сприяють масовому викиду забруднюючих речовин та погіршення санітарно-епідеміологічної ситуації.

Аварії в системах водопостачання порушують забезпечення населення водою або роблять воду непридатною для пиття.

Аварії на теплових мережах взимку призводять до ускладнень проживання населення в неопалювальних приміщеннях і до його вимушеної евакуації.

### **Як підготуватися до аварії на комунальних системах**

Аварії на комунальних системах, як правило, ліквідуються в найкоротші терміни, проте не виключено і тривале порушення подачі води, електроструму, опалення приміщень. Для зменшення наслідків таких ситуацій створіть у себе непорушний запас сірників, господарських свічок, сухого спирту, гасу (за наявності газової лампи або примуса), елементів живлення для електричних ліхтарів і радіоприймача.

### **Як діяти при аваріях на комунальних системах**

Повідомте про аварію диспетчера ремонтно-експлуатаційного управління або житлово-експлуатаційної контори, попросіть викликати аварійну службу.

При стрибках напруги в електричній мережі квартири або її відключенні потрібно негайно знеструмити всі електропобутові прилади, висмикнути вилки з розеток, щоб під час вашої відсутності, при раптовому включенні електрики, не сталося пожежі. Для приготування їжі у приміщенні використовуйте тільки пристрої заводського зразка: примус, керований газом, та ін. За їх відсутності скористайтеся розведеним на вулиці багаттям. Будьте обережними, використовуючи для освітлення квартири господарські свічки і сухий спирт.

Перебуваючи на вулиці не наближайтеся ближче ніж за 5-8 метрів до обірваних дротів або таких, що провисають, і не торкайтеся до них. Організуйте очеплення місця пошкодження, попередьте оточуючих про небезпеку і негайно повідомте до ДСНС. Якщо дріт, обірвавшись, упав поблизу вас - виходьте із зони ураження струмом дрібними кроками або стрибками, тримаючи ступні ніг разом, щоб уникнути ураження кроковою напругою.

За відсутності води у водопровідній системі закрийте всі відкриті крани. Для приготування їжі використовуйте бутильовану питну воду, утримуючись від вживання води з природних джерел та інших відкритих водойм до отримання висновку про її придатність. Пам'ятайте, що кип'ятіння води руйнує більшість шкідливих біологічних домішок. Для очищення води використовуйте побутові фільтри, відстоюйте її протягом доби у відкритій ємності, поклавши на дно срібну ложку або монету. Ефективним способом очищення води є її «виморожування». Для цього треба помістити ємність із водою в морозильну камеру холодильника. При початковому замерзанні зніміть верхній шар льоду, після замерзання води наполовину - злийте залишки рідини, а воду, що утворилася при таненні льоду, використовуйте для приготування їжі.

У разі відключення центрального опалення, для обігріву приміщення використовуйте електрообігрівачі лише заводського виготовлення. В іншому випадку є висока ймовірність пожежі або виходу з ладу системи електропостачання. Пам'ятайте, що опалення квартири за допомогою газової або електричної плити може призвести до трагедії. Для збереження в приміщенні тепла закладіть чимось щілини у вікнах і балконних дверях, завісьте їх ковдрами або килимами. Розмістіть всіх членів сім'ї в одній кімнаті, тимчасово зачинивши інші. Одягніться тепліше й прийміть профілактичні лікарські препарати від ГРЗ та грипу.

## **Що роботи у разі аварії на мережі газозабезпечення**

При виявленні запаху газу в приміщеннях, підвалах, під'їздах, у дворі або на вулиці **необхідно:**

- повідомити аварійну службу (за номером 104 або 112);
- організувати провітрювання приміщень шляхом відкривання вікон і дверей;
- організувати чергування біля входів у приміщення з метою недопущення заходу до приміщення людей до приїзду бригади аварійної газової служби;
- при прибутті бригади аварійної газової служби діяти за їх вказівками;
- вжити заходів щодо виведення людей із загазованого середовища та при появі відкритого вогню або іскри;
- до прибуття аварійної бригади організувати в приміщенні протяг.

**У загазованому приміщенні. Для запобігання виникнення іскріння, яке може призвести до вибуху (загорання газоповітряної суміші), забороняється:**

- вмикати і вимикати електричні прилади (освітлення, печі, каміни, праски, телевізори, магнітофони, радіо, дрилі та інші);
- користуватися електричними і акумуляторними ліхтарями, які не мають вибухонебезпечного виконання;
- користуватися електродзвоником;
- дзвонити по телефону;
- виконувати дії з металевими предметами (для виключення удару один об одного);
- користуватися відкритим вогнем (запалювати сірники, запальничку, палити).

**На загазованій ділянці місцевості. Для виключення виникнення іскріння, яке може привести до вибуху (загорання газоповітряної суміші), забороняється:**

- ставити машини, заводити машини, що стоять, і проїжджати біля загазованого колодязя, газорозподільного пункту, шафного газорозподільного пункту, групової резервуарної установки ближче 15 метрів з підвітряної сторони;
- користуватися електричними і акумуляторними ліхтарями, які не мають вибухонебезпечного виконання;
- виконувати дії з металевими предметами з метою виключення удару один об одного;
- користуватися відкритим вогнем і розводити вогнища ближче 50 метрів від загазованої ділянки місцевості.

**Пам'ятайте, грамотні і своєчасні дії рятують життя!**

## Інформаційна гігієна в умовах воєнного стану

**Мета поширювачів дезінформації** — посіяти паніку. Не допомагайте їм, допомагайте собі: зберігайте самоконтроль і не поширюйте інформацію емоційного характеру в соцмережах. Не вірте і не розповсюджуйте інформацію із сумнівних джерел. Достовірна інформація — на офіційних сторінках і каналах державних органів.

**1. Перевіряйте джерела.** Не вірте новинам з першої ліпшої стрічки чи репосту. Пам'ятайте, що фейки поширюються швидше, ніж правда! Довіряйте лише офіційній інформації.

**2. Відправляйте сенсаційні новини у «карантин»** на деякий час. Цілком вірогідно, що заголовки, що зловили хайп – були фейковими, перебільшеними, а саму новину можуть спростувати вже через пару годин.

**3. Менше паніки.** Не треба постити «зраду», шукати теорії змови та підбивати друзів до нервування. Зберігайте спокій, паніка ще нікому не допомагала.

**4. Не потрібно читати одну й ту саму новину різними словами.** Не зациклюйтесь. Перепочиньте. Попрацюйте. Візьміть себе в руки.

**5. Почитайте нейтральні іноземні ЗМІ.** Якщо натикаєтесь на російську пропаганду – краще заблокуйте такий пост, пожалійтеся на нього або спростуйте у коментарях. При цьому, не вступайте у гнівні розмови – адекватної реакції від провокаторів не буде.

**6. Не вступайте у політичні дискусії у коментарях з незнайомими людьми.** Соцмережі заповнені троями та ботами, конструктиву з ними не вийде.

**7. Відрізняйте думку експертів від думок звичайних людей,** любителів теорій змови, емоційних та маніпуляційних висловлювань.

**8. Заспокойтеся. Не пишіть у стані афекту.** Свої думки теж відправте у карантин на пару годин. Якщо емоції вляглися, а ви все ще хочете опублікувати ту думку – робіть це.

**9. Спробуйте заспокоїти близьких,** які піддалися паніці. Наприклад, запропонуйте їм почитати блог про медіаграмотність та маніпулювання нашою думкою через ЗМІ. Нехай зрозуміють, що не все, що ми чуємо з екранів – правда.

**10. Не поширюйте сумнівні пости, не репостіть неперевірену інформацію з приводу воєнного стану або ситуації в країні.**

**11. Поширюйте офіційні оголошення, інформацію з перевірених джерел** про можливість допомоги волонтерам тощо. Намагайтесь не поширювати гучні заяви та гасла політиків.

**12. Стежте за оновленнями та можливим спростуванням новин,** особливо тих, у які ви повірили та поширили.

**13. Якщо ви створюєте контент – не пишіть непідтверджені факти про війну.** Навіть якщо дуже хочеться поділитись «сенсацією».

**14. Російські ЗМІ – навіть ті, які звуться у них «демократичними» – часто поширюють дезінформацію.** Це вони ж писали 25 листопада про «порушення кордонів РФ». Будьте обережні.

**15. «Політологам», «політехнологам», «політекспертам» не можна сліпо довіряти.** Їхня незалежність та незаангажованість під великим питанням.

## **Як допомогти дитині під час війни**

Під час війни діти переживають не менше різноманітних емоцій, ніж дорослі та потребують допомоги, щоб адаптуватися.

### **✓ Що може відбуватися з дітьми під час війни**

- ✓ Діти можуть частіше плакати, реагувати нападами гніву на незначні події.
- ✓ Збільшується сепараційна тривога (стан, який відчуває дитина внаслідок розлуки з батьками або людьми, до яких відчуває прихильність) - не хочуть іти до садочка, не хочуть залишатись самі в кімнаті, спати самі.
- ✓ Регресії в звичках - просять поводитися з ними, як з маленькими.
- ✓ Грають в ігри, що пов'язані з навколишніми подіями.

### **✓ Як реагувати батькам**

- ✓ Не змушуйте дитину залишатись самою.
- ✓ Підтримайте її регрес - поведіться з дитиною, як з немовлям, так вона матиме можливість побачити свою травму і психіка знайде з неї вихід.
- ✓ Дозволяйте дитині прояв емоцій та агресії без покарань.
- ✓ Надавайте дитині правдиву інформацію простими словами згідно з її віком, але не треба жодних подробиць, що лякають, переконайтеся, що дитина не відчуває провини за те, що зараз коїться.
- ✓ Скажіть дитині, що ви робите все можливе для її та вашої безпеки, тому їй нічого хвилюватися.
- ✓ Заохочуйте ігри в "події, що травмують" так діти проживають емоції, через ігри, сміх, активність, надайте за можливості інвентар для ігор - пожежну машину, набір лікаря, літачок тощо.
- ✓ Намагайтеся мати розклад дня.
- ✓ Забезпечте допомогу собі!

### **✓ Коли потрібна професійна допомога**

- ✓ Сепараційна тривога та стан підвищеної пильності і страху триває понад місяць.
- ✓ У дитини зник апетит.
- ✓ Дитина не реагує ні на що.
- ✓ У дитини з'явилася жорстокість.
- ✓ Дитина себе травмує.

Бережіть себе та своїх близьких! І не соромтеся звертатися за психологічною допомогою якщо відчуваєте в цьому потребу та маєте таку змогу.

**ПАМ'ЯТАЙТЕ, той дорослий, який потурбувався про себе, зможе дати раду і дитині.**

## **Правила безпеки в місцях масового скупчення людей**

Психологи вважають, що натовп – особливий біологічний організм. Потрапивши в некероване скупчення народу, важливо дотримуватися правил безпеки.

Пропонуємо ознайомитися з рекомендаціями, які допоможуть уникнути неприємностей і нещасних випадків у натовпі.

- ✓ Намагайтеся уникати великих скупчень людей.
- ✓ Під час масових заворушень намагайтеся обійти натовп.
- ✓ Якщо Ви потрапили в натовп, дозвольте йому нести Вас у напрямку від центру до краю натовпу, намагаючись поступово вибратися з нього. Остерігайтеся поручнів, кутів і сходинок.
- ✓ Глибоко вдихніть і розведіть зігнуті в ліктях руки в сторони, щоб грудна клітка не була здавлена. Не робіть активних дій в натовпі – не чіпляйтеся руками, їх можуть зламати.
- ✓ Намагайтеся знаходитись подалі від людей, які мають громіздкі предмети.
- ✓ Намагайтеся втримати рівновагу, щоб не впасти.
- ✓ Не тримайте руки в кишенях.
- ✓ Рухаючись, піднімайте ноги якнайвище, ставте ногу на повну стопу, не робіть короткі кроки, не піднімайтеся навшпиньки.
- ✓ Якщо тиснява прийняла загрозливий характер, негайно, не роздумуючи, звільніться від будь-якої ноші, насамперед від сумки на довгому ремені чи шарфа. Якщо у вас щось випало, у жодному разі не нахиляйтеся, щоб підняти.
- ✓ У разі падіння, намагайтеся якнайшвидше піднятися на ноги. При цьому не опирайтесь на руки (їх віддавлять або зламують). Намагайтеся хоч на мить встати на підшви чи на носки. Знайшовши опору, "виринайте", різко відштовхнувшись від землі ногами.
- ✓ Якщо встати не вдається, згорніться клубком, захистіть голову передпліччями, а долонями прикрийте потилицю.
- ✓ Потрапивши у переповнене людьми приміщення, заздалегідь визначте, які місця при виникненні екстремальної ситуації найнебезпечніші, зверніть увагу на запасні та аварійні виходи, сплануйте шлях до них.
- ✓ Легше всього сховатись від юрби у кутках залу або поблизу стін, але складніше звідти добиратися до виходу.

При виникненні паніки намагайтеся зберігати спокій і здатність тверезо оцінювати ситуацію.

Начальник Навчально-методичного  
центру цивільного захисту та безпеки  
життєдіяльності Запорізької області  
підполковник служби цивільного  
захисту



Олексій АРНАУТОВ

« 21 » 03 2022 року

Начальник управління організації  
заходів цивільного захисту ГУ ДСНС  
України у Запорізькій області  
полковник служби цивільного захисту

Олексій ДУНАЄВ

« 21 » 03 2022 року