

**АБЕТКА ДІЙ у разі настання НАДЗВИЧАЙНОГО СТАНУ,
або що робити, якщо війна чи інше лихо прийшли до твого дому**

Ми живемо в умовах війни з 2014 року. Сьогодні, у 2022-му, щодня лунає інформація про ймовірність нового широкомасштабного вторгнення ворога.

Наші військові готові до будь-якого розвитку подій, і багато держав на боці України.

А що ми, цивільні? Ми теж готові, нам лише варто знати, як діяти під час воєнних дій та/або надзвичайних ситуацій на території нашого міста чи села.

Отже, ми знаємо, що нам необхідно:

1. **РОЗРОБИТИ** для себе та своєї сім'ї чіткі **ПЛАНИ ДІЙ на різні випадки небезпеки**, домовитися з рідними та друзями про способи зв'язку/комунікацій у разі відсутності мобільного зв'язку або обумовити місце зустрічі на цей випадок. Кожен член родини має знати свої дії відповідно до цих планів. Місцем зустрічі слід обрати відоме лише вам та родині неопублічне місце, обумовити точний час і дні для зустрічі (*наприклад: понеділок, середа, п'ятниця о 15.00 біля берези навпроти Йосипівни поблизу ставка*).
2. **ПІДГОТУВАТИ ОСОБИСТУ «ТРИВОЖНУ» ВАЛІЗУ (наплічник) окремо й персонально кожному члену родини** (вагою не більше 1/4 від маси тіла людини): білизна, теплий закритий одяг, змінне взуття, питна вода, аптечка (*як автомобільна + ваші ліки, які ви приймає щодня*), радіоприймач, компас, годинник, паперова карта місцевості, голка, ніж туристичний, мультитул, документи оригінали та копії (у водонепроникному пакеті), їжа на три дні (*фруктово-горіхові суміші, енергетичні батончики, інше, що не потребує готування, неважке й поживне*), каремат (ковдра), 4-6 маленьких поліетиленових пакети (*на ноги*), 3-4 великі поліетиленові пакети (*на 240 л замість намету*), запальничка, сірники, вологі серветки, туалетний папір, дублікати ключів від будинку, автомобіля, інше необхідне на ваш розсуд та досвід.
3. **ОРГАНІЗУВАТИСЯ З СУСІДАМИ** для погодження спільного плану дій у разі небезпеки. Домовитися, хто і чим може допомогти іншим, а кому, навпаки, буде потрібна допомога та яка саме. Обумовити спільні заходи захисту від мародерів та злочинців. Визначити координатора, який триматиме зв'язок з органами влади.
4. **ДІТЯМ!** Уже сьогодні до кишені одягу вкласти контактну інформацію про батьків (з фото), групу крові, анамнез хронічних захворювань, навчити не підбирати речі та не доторкатися до них на вулиці (безхозні іграшки, пакети, цікаві предмети), не розмовляти з незнайомими особами, не відчиняти двері стороннім. Діти мають розуміти, що їм робити відповідно до плану дій родини. Молодшим дітям пояснити план дій в ігровій формі. Повідомити у школі/дитсадку номери телефонів/електронну пошту осіб, які можуть забрати вашу дитину замість вас.
5. **ВДОМА!** Підготувати та облаштувати свій будинок на випадок необхідності автономного проживання без комунальних послуг: зробити запаси води (60-100 л), харчів (на 3 місяці, довготривалого зберігання без холодильника), альтернативний обігрів (пічка, груба), на вікнах заклеїти скло скотчем по діагоналі та повісити затемнення, заpastися вогнегасниками, підготувати тару для води на випадок зараження чи вимкнення води центрального водопостачання, аптечку (запас перев'язувального, антисептичного, кровоспинного, протизастудного, 2-3 джгути/турнікети, маски та ін.).
6. **ПІДГОТУВАТИ СХОВАНКУ** на випадок обстрілів (погріб, підвал, землянка): перевірити вентиляцію, покласти матраци, теплі ковдри, воду технічну та питну, запас харчів на 3 дні, важкий інструмент чи лом на випадок завалу, аптечку, «тривожні» валізи. Якщо людина не хоче ховатись під землю або не має змоги (особа з інвалідністю), облаштувати в будинку місце ближче до товстих («несучих») стін; для збереження тепла облаштувати захист на кшталт «халабуди» над ліжком.
7. **ПОЗА МЕЖАМИ ДОМУ** одяг має бути максимально ЦИВІЛЬНИЙ; у міському транспорті звертати увагу на залишені речі – не зачіпати їх та повідомляти про них уповноважених осіб; на роботі дізнатись про запасні виходи та вивчити плани

евакуації з будівель вашого офісу, знати де є засоби протипожежної безпеки; заздалегідь спланувати варіанти маршрутів для потрапляння додому.

8. **У разі необхідності МАСОВОЇ ЕВАКУАЦІЇ** діяти відповідно до вказівок органів місцевої влади та не створювати паніки й заторів на дорогах. Почувши сигнал тривоги/сирену, залишайтеся вдома/на роботі і слухайте повідомлення органів влади (*радіо, суспільне телебачення, гучномовці*). Керуйтеся інформацією з офіційних гучномовців, радіо, від представників влади та поліції. Кожному слід мати з собою свою персональну «тривожну» валізу. Вдома відключіть електрику, газ, воду, зачиніть усі замки та вікна, прийміть додаткові заходи для захисту від мародерів.
9. **У разі прийняття рішення ПРО ІНДИВІДУАЛЬНУ ЕВАКУАЦІЮ**, слід спланувати місце заздалегідь, мати можливість поселення на новому місці та важливо спланувати маршрут альтернативними, а не центральними дорогами. Уникайте руху спільно з колонами цивільного/військового транспорту. Подбайте про запас пального для вашого автомобіля та забезпечте альтернативу – возик, велосипед, самокат тощо.
10. **ПРИ ЕКСТРЕНІЙ ЕВАКУАЦІЇ** – мати «тривожну» валізу/наплічник з речами та харчами на 3 доби, якщо доведеться йти пішки. Велосипед/возик стануть у нагоді й тут.
11. **Хатнім тваринам** зробити щеплення (особливо від сказу), підготувати запас сухого корму, ветаптечку, в надкризових ситуаціях – відкрити вольєри, зняти нашійники, повідки (щоб не зачепились і не загинули з голоду), випустити тварин на волю, – так вони матимуть більше шансів вижити.
12. **Що НЕ ВАРТО РОБИТИ:** наближатися до вікон, якщо почуєте постріли/вибухи; сперечатися з озброєними людьми, фотографувати й робити записи у їхній присутності; демонструвати зброю або предмети, схожі на неї; підбирати й торкатися вибухонебезпечних та підозрілих предметів, намагатися розібрати їх або перенести в інше місце; носити армійську форму або камуфльований одяг.
13. **ДІЇ ПІД ЧАС ОБСТРІЛУ:** найкраще сховатися у схованці (в квартирі багатоповерхівки – у ванній). 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, туди, де є виступ, або хоча б у невелике заглиблення, на живіт, ногами у бік стрілянини, закрити долонями вуха й відкрити рот – це врятує від контузії та баротравми. Чекайте, поки стрілянина не вщухне, а пострілів не буде мінімум 5-10 хв. Під час обстрілу не залишайтеся в під'їзді, під арками та на сходових майданчиках. Небезпечно ховатися в підвалах панельних будинків, біля автомобілів, автозаправних станцій, під стінами будинків легких конструкцій (*вони німічні, й ви можете опинитися під завалом або травмуватися*). Ховайтеся в підвалі цегляного будинку або в іншому заглибленому приміщенні. Вибирайте місце в кутку між капітальними (товстими) стінами та недалеко від вікон та дверей, щоб миттєво покинути будинок у випадку влучання снаряду.
14. Якщо **ви вирішили надати ДОПОМОГУ ПОТЕРПІЛОМУ**, передусім маєте переконатися, що нічого не загрожує вашому життю, щоб не поповнити ряди потерпілих. Дійте самостійно, якщо маєте навички, або голосно кличте на допомогу інших, чітко називаючи потребу потерпілого (*стікає кров'ю/не дихає/травма та ін.*)
15. **Жодним чином НЕ ПОШИРЮЙТЕ ІНФОРМАЦІЮ про переміщення українських військ.** Ви можете нашкодити тим, хто захищає вас.
16. **У випадку ВИЯВЛЕННЯ ПРОЯВІВ МОЖЛИВИХ ТЕРАКТІВ чи інших дій ворога** – невідкладно інформуйте органи місцевої влади, ВСУ, НГУ, ТрО, МВС, або телефоном за номером 101,102.

Маленькі хитрощі:

Як напиться двома ковтками? 1-й ковток – ополоснути усю ротову порожнину водою (*ясна, щелепи, майже до горла*), лише потім проковтнути її, 2-й ковток – проковтнути.