**ПОРАДИ**



**ДО ПІДГОТОВКИ ВДОМА**

**1**

**«Мій дім ― моя фортеця!». Цей вислів набуває особли- вого значення в надзвичайних ситуаціях. Незалежно від того, що саме спричинило кризу, для МІНІМАЛЬНОЇ ГО- ТОВНОСТІ варто задати собі кілька простих, але критич- них питань:**

- ЧИ Є У МЕНЕ НЕОБХІДНІ МЕДИКАМЕНТИ?

- ЧИ МАЮ Я ДОСТАТНІЙ ЗАПАС ХАРЧІВ І ПИТНОЇ ВОДИ?

Деякі питання варто продумати заздалегідь, аби краще обладнати своє житло на випадок надзвичайної ситуації і захистити себе і близь- ких:

**1**

* за можливості дізнайтеся, де знаходяться найближчі укриття і пе- ревірте стан підвального приміщення;
* перевірте наявність аварійного виходу;
* зробіть запаси питної та технічної води, продуктів тривалого збері- гання;



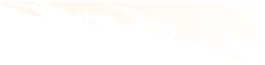
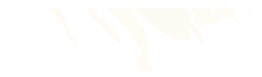
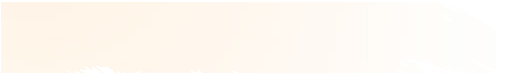
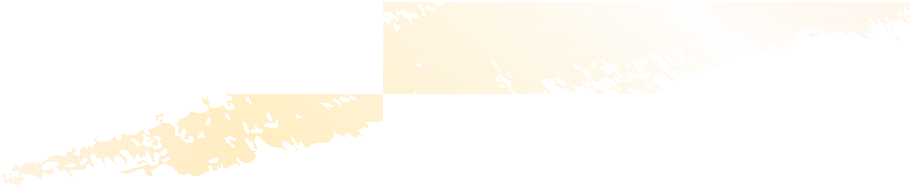
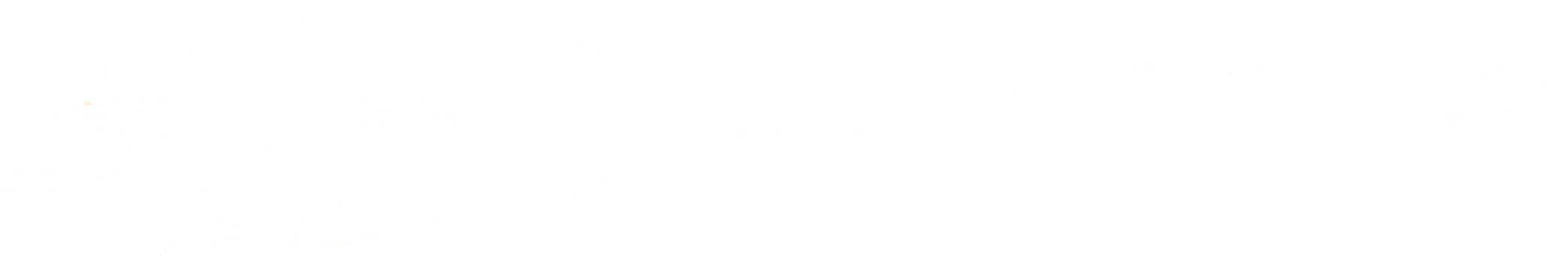
* перевірте наявність в аптечці засобів надання першої медичної до- помоги і продумайте, які ліки можуть знадобитися протягом трива- лого часу;
* підготуйте засоби пожежогасіння;
* подбайте про альтернативні засоби освітлення приміщення на випа- док відключення енергопостачання (ліхтарики, свічки);
* підготуйте засоби для приготування їжі у разі відсутності газу і елек- тропостачання;
* зберіть найнеобхідніші речі та документи на випадок термінової ева- куації або переходу до сховищ;
* подбайте про справний стан приватного транспорту і запас палива для вчасної евакуації з небезпечного району;
* у холодну пору подумайте про альтернативний обігрів оселі на випа- док відключення централізованого опалення.

6

- ЧИ ЗМОЖУ Я СВОЇМИ СИЛАМИ ЗАБЕЗПЕЧИТИ ОБІГРІВ ОСЕЛІ В ХОЛОДНИЙ ПЕРІОД РОКУ?

7

**ЩО РОБИТИ**



**В НАДЗВИЧАЙНІЙ СИТУАЦІЇ АБО**

**В ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ**

Зберігайте спокій і концентрацію уваги. Від цього залежатиме, на- скільки вправно і швидко ви зможете впоратися з кризою і мінімізувати її наслідки.

**2**

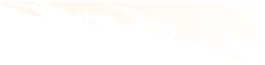
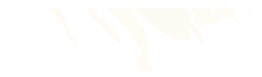
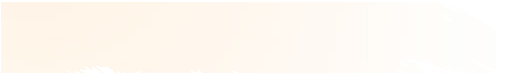
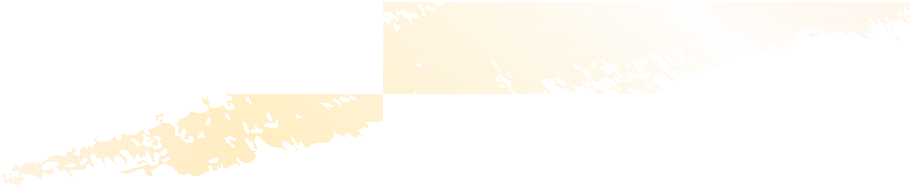
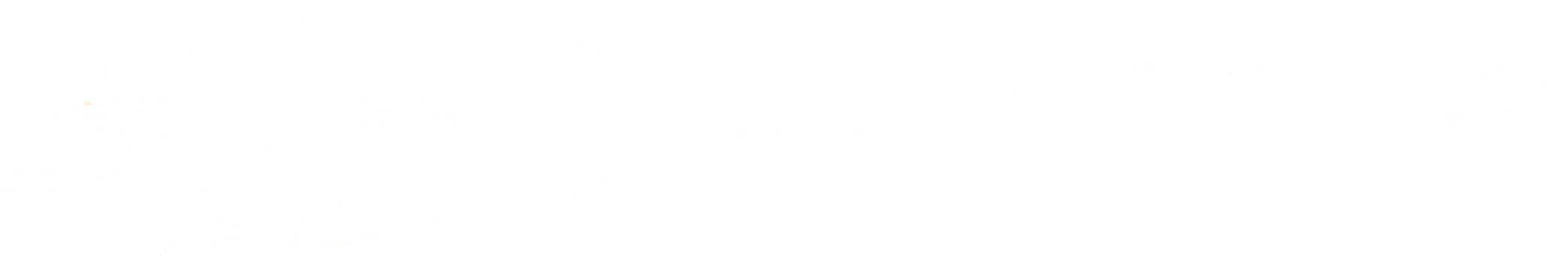
В кризових умовах проти вас діятимуть численні фактори, зокрема емоції. Тому пам’ятайте, що в критичний момент необхідно бути зібра- ними і сфокусованими, не реагувати на можливі провокації.

## ЯКЩО ВИ ОПИНИЛИСЯ В ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ АБО ПОТРАПИЛИ В НАДЗВИЧАЙНУ СИТУАЦІЮ ЗА УЧАСТІ ОЗБРОЄНИХ ЛЮДЕЙ:

* Не сповіщайте про свої майбутні дії і плани малознайомим людям, а також знайомим з ненадійною репутацією;
* Завжди носіть з собою документ, що посвідчує особу. Гроші і доку- менти тримайте в різних місцях ― так ви матимете більше шансів їх вберегти;

**2**

* Тримайте біля себе записи про групу крові (свою та близьких ро- дичів) та інформацію про можливі проблеми зі здоров’ям (напри- клад, алергію на медичні препарати, хронічні захворювання);
* Дізнайтеся, де розташовані сховища та укриття, найближчі до вашої оселі, роботи та місць, які ви часто відвідуєте;
* При появі озброєних людей, військової техніки, заворушень не- гайно покиньте небезпечний район, якщо маєте таку можливість;



* Уникайте колон техніки і не стійте біля військових машин, які рухаються;
* Поінформуйте органи правопорядку, місцеві органи, військових про людей, які здійснюють протиправні і провокативні дії;
* У разі потрапляння у район обстрілу сховайтеся у найближчому сховищі або укритті і не виходьте ще деякий час після закінчення обстрілу;

**2**

* Якщо таких сховищ поблизу немає, використовуйте нерівності рельєфу (наприклад, канави, окопи, вирви від вибухів);
* У разі раптового обстрілу та відсутності поблизу сховищ ― ляжте на землю головою в бік, протилежний до вибухів, і прикрийте голову руками або речами;
* Якщо поряд з Вами поранено людину, надайте першу допомогу і викличте швидку, представників ДСНС України, органів право- порядку, за необхідності ― військових. Не намагайтесь надати допомогу пораненим, поки не завершився обстріл;
* Якщо ви стали свідком поранення або смерті людей, а також про- типравних дій (наприклад, арешту, викрадення, побиття), спро- буйте зберегти якнайбільше інформації про обставини подій.

## В ЖОДНОМУ РАЗІ НЕ ВАРТО:

* наближатися до вікон, якщо почуєте постріли;
* спостерігати за ходом бойових дій, стояти чи перебігати під об- стрілом;
* сперечатися з озброєними людьми, фотографувати і робити записи у їхній присутності;

**2**

* демонструвати зброю або предмети, схожі на неї;
* підбирати покинуту зброю та боєприпаси;
* торкатися вибухонебезпечних та підозрілих предметів, намагатися розібрати їх чи перенести в інше місце ― натомість негайно пові- домте про їхнє розташування територіальним органам ДСНС та Національній поліції за телефоном «101» та «102»;
* носити армійську форму або камуфльований одяг ― краще вдягай- те одяг темних кольорів, що не привертає уваги, і уникайте будь- яких символів, адже вони можуть викликати неадекватну реакцію.

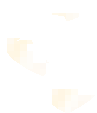
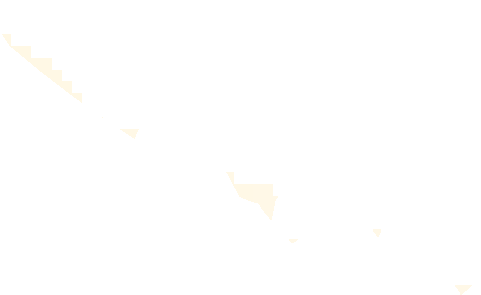
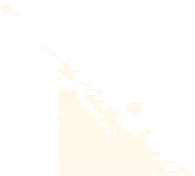
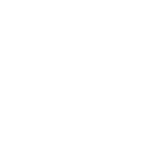
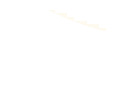
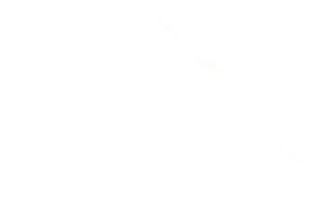
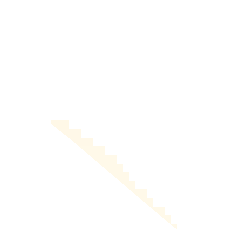
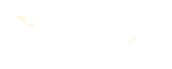
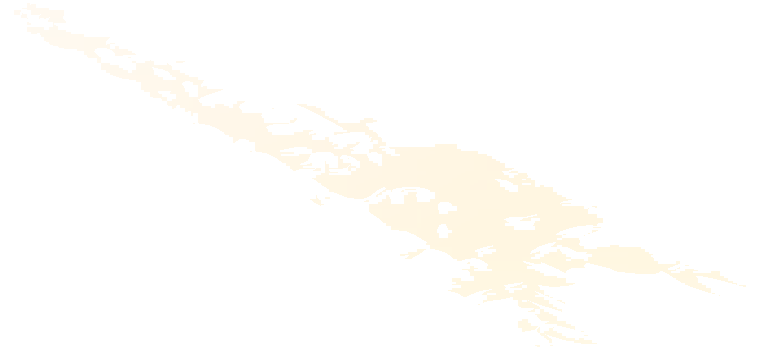
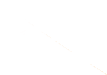
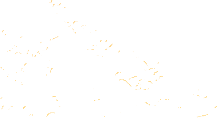
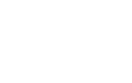
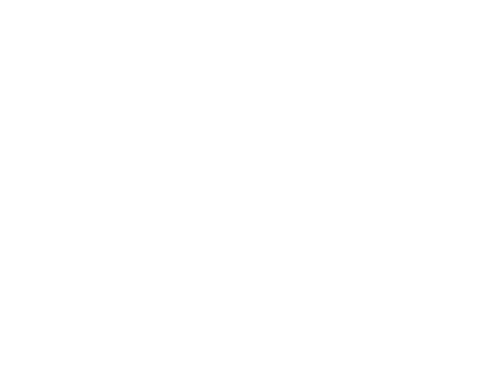
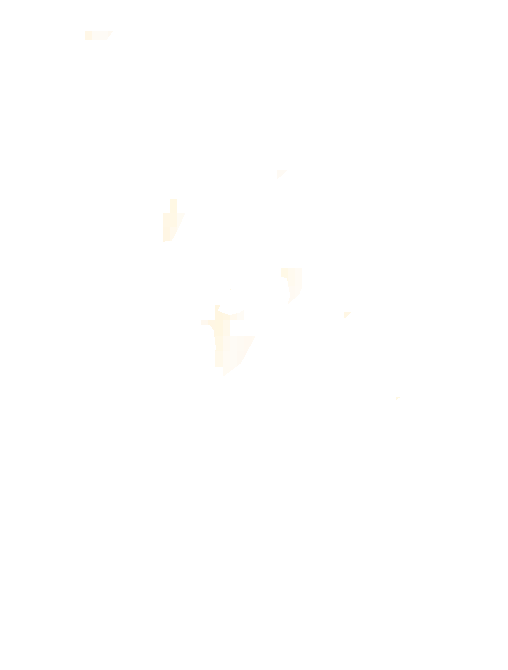
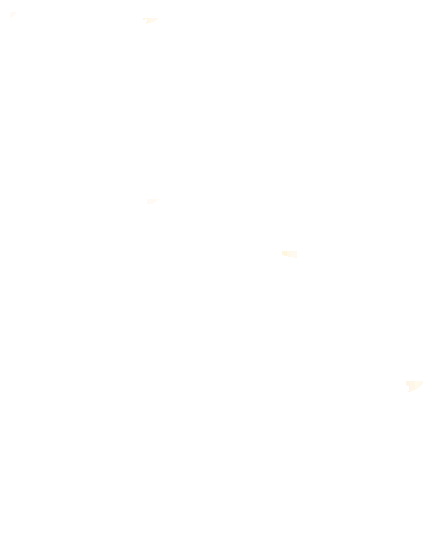
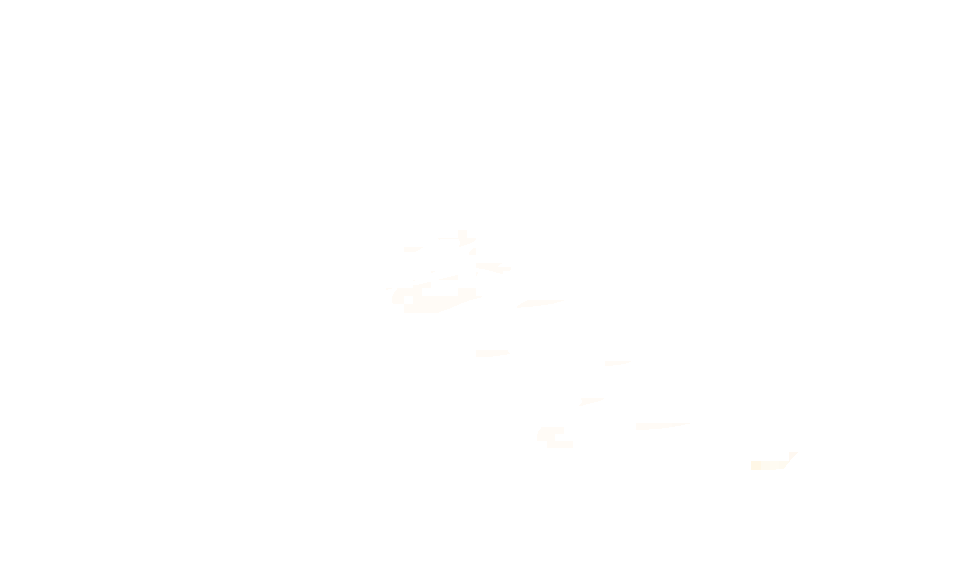
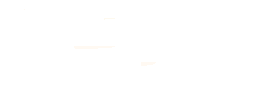
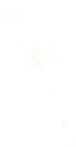
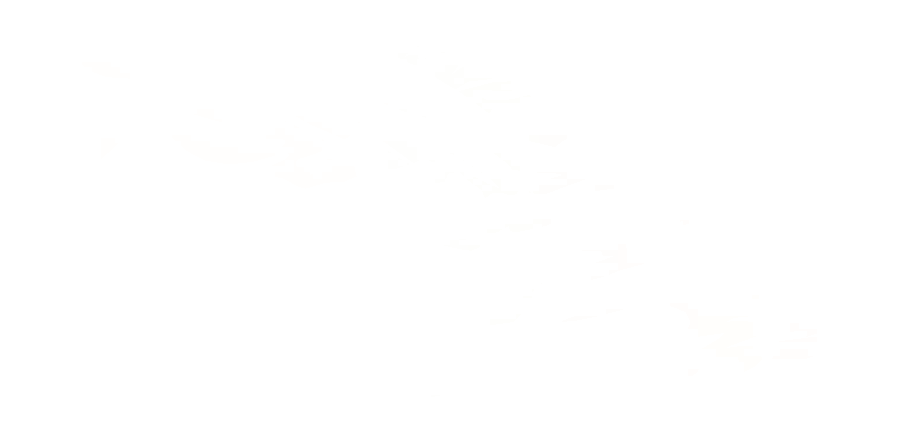
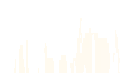
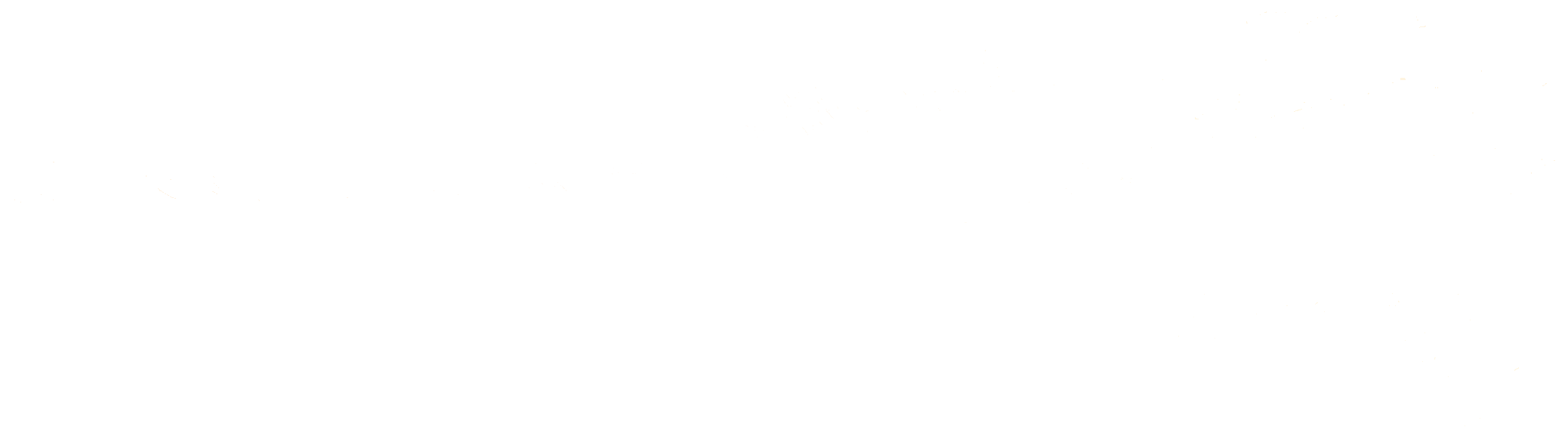
Телефонуйте

**«101»**

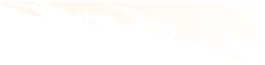
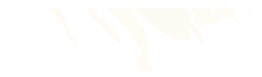
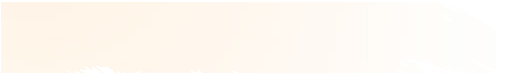
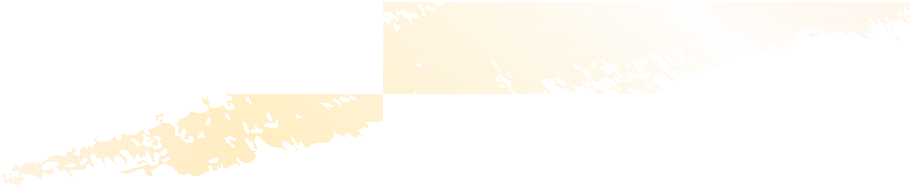
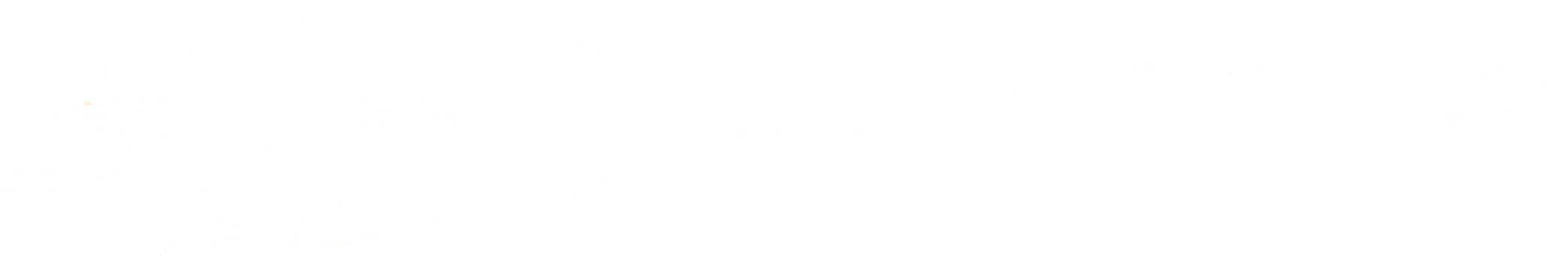
або

**«102»**

10



**ЯК НЕ СТАТИ ЖЕРТВОЮ**



**ДЕЗІНФОРМАЦІЇ**

***Убезпечте себе***

***і оточуючих від інформаційних загроз***

**2**

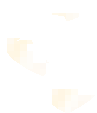
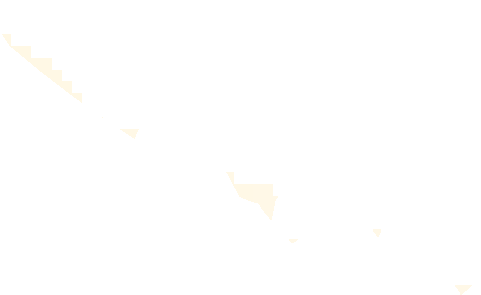
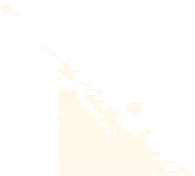
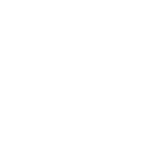
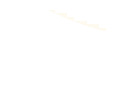
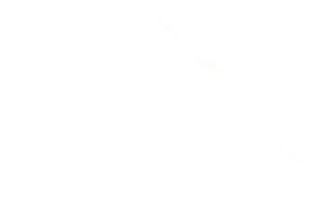
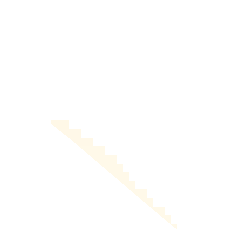
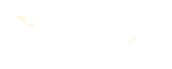
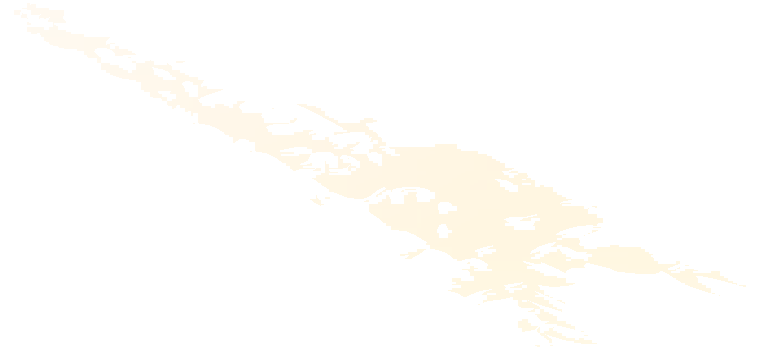
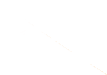
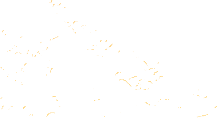
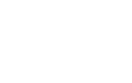
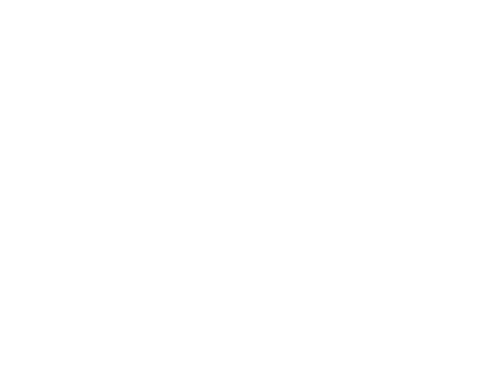
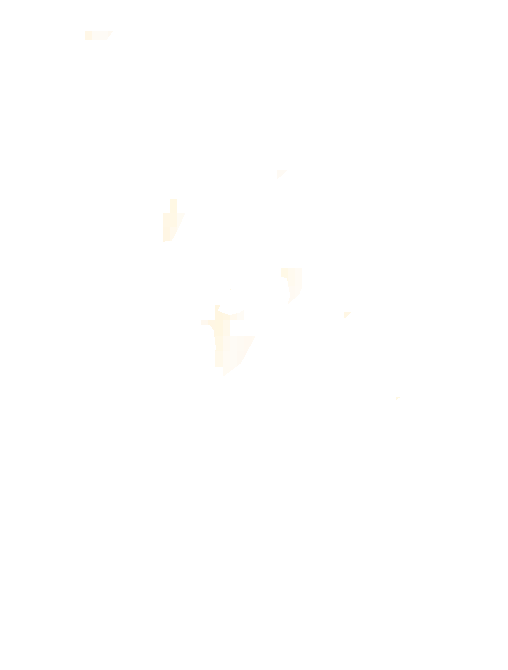
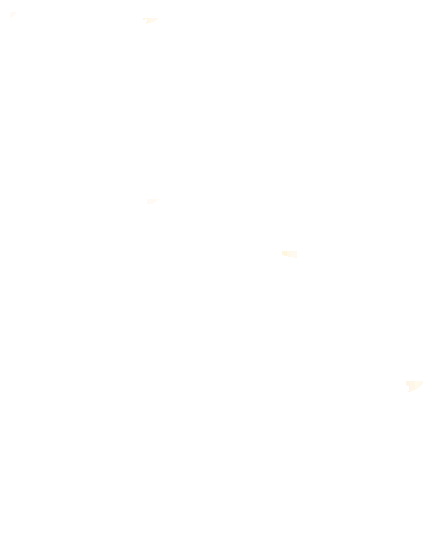
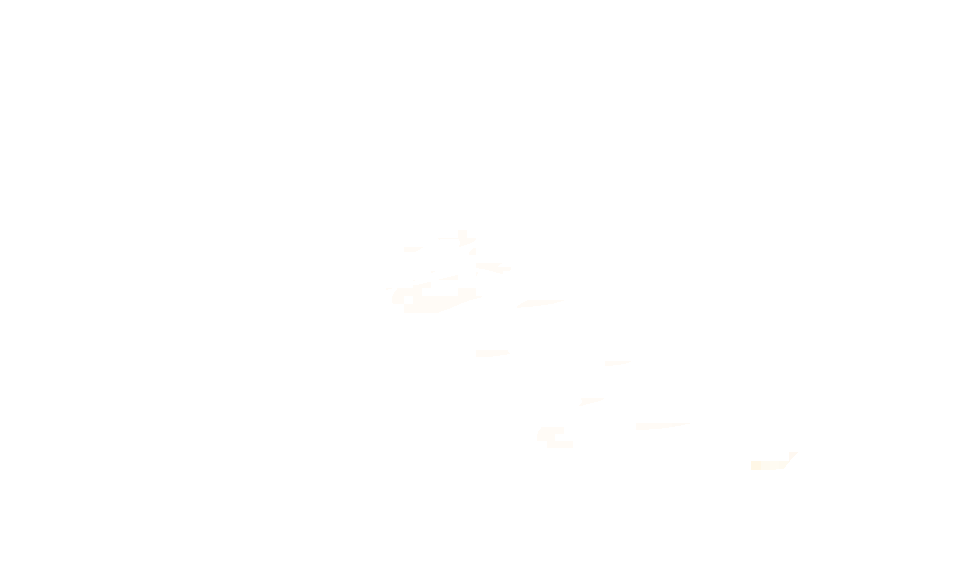
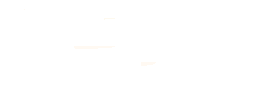
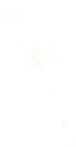
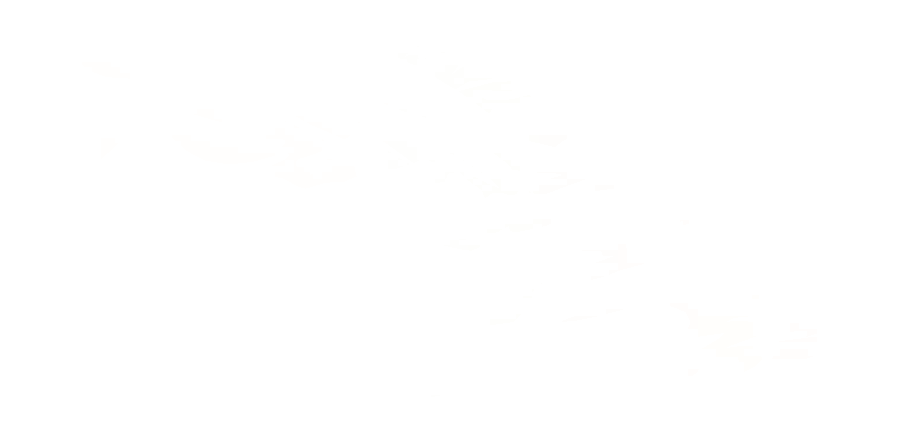
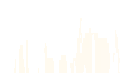
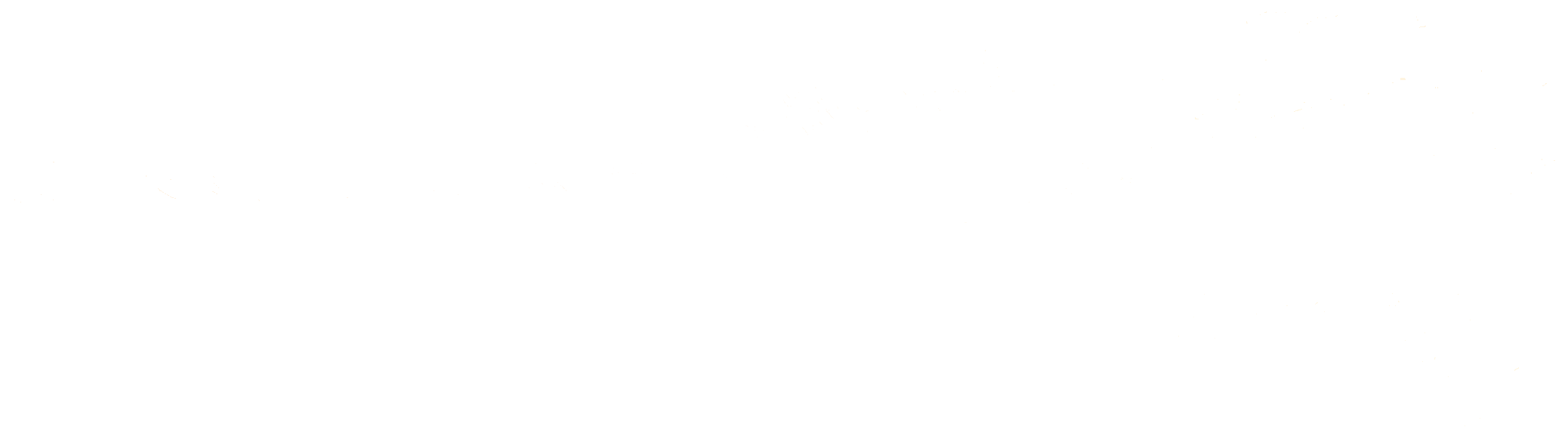
В умовах військової агресії Україна вимушена протидіяти ворожій пропаганді та дезінформації. Агресивні дії з боку Росії мають на меті дестабілізувати наше суспільство та дискредитувати керівництво краї- ни, змусити нас сумніватися у своїх силах і готовності захищатися.

Питання інформаційної безпеки набуває особливого значення в умо- вах кризи, адже ворожі інформаційні атаки стають інтенсивнішими саме тоді, коли здатність суспільства чинити опір послаблено. Найкра- ще підґрунтя для ворожих операцій впливу ― страх, паніка, дезорієн- тація. Тому важливо дотримуватися базових правил інформаційної гігієни і бути особливо пильними до інформації, яка надходить і яку поширюєте ви самі.

**2**

## ЗАЗДАЛЕГІДЬ УПЕВНІТЬСЯ:

* що маєте доступ до інформації з офіційних каналів державних органів, а також теле- і радіоканалів Суспільного мовлення;



* що в разі необхідності зможете підтримувати зв’язок зі своїми близькими.

**ЗАДУМАЙТЕСЯ,**

**хто і з якою метою поширює інформацію:**

* чи є ця інформація на офіційних ресурсах держави?
* для чого ця інформація з’явилася саме зараз?
* це думка чи факт?
* чи повідомляють про це інші джерела?

14

15

**ДОТРИМУЙТЕСЬ**

**10 ПОРАД:**

Мета поширювачів дезінформації — посіяти паніку, послаби- ти нашу волю до оборони. Не допомагайте їм, допомагайте собі: зберігайте самоконтроль і не поширюйте інформацію емоційного характеру в соцмережах.

**1**

Україна захищається та продовжує боротьбу за свою тери- торію. Якщо ви чуєте протилежне — це неправда. Вас хо- чуть деморалізувати.

**2**

Не вірте і не поширюйте інформацію із сумнівних джерел. Достовірна інформація — на офіційних сторінках і каналах державних органів та Суспільного мовлення.

**3**

Жодним чином не поширюйте інформацію про переміщення українських військ. Ви можете нашкодити тим, хто захищає вас і державу.

**4**

Україна веде оборонну війну на своїй території. Повідомлен- ня про нібито обстріли мирного населення українськими вій- ськовими — неправда. Ворог хоче підірвати вашу довіру до власних захисників.

**5**

Агресор поширюватиме різні чутки не лише про бійців, а й про військово-політичне керівництво, аби українці не довіряли і йому. Але довіряти не можна саме ворогу — його емоційним провокаціям і повідомленням, які неможливо перевірити. Звіряйте кожну тривожну новину з офіційними джерелами.

Інформацію про втрати можуть знати лише органи безпеки та оборони України. Інформація на приватних акаунтах може не відповідати дійсності. Не поспішайте ділитись такою ін- формацією.

**6**

**7**

Агресор поширюватиме наклепи і «зраду» через свої офіцій- ні чи підконтрольні канали. А може використовувати й інші засоби — прикриватись патріотичними гаслами і українською символікою. Перевіряйте патріотичні на вигляд, але сумнівні повідомлення та заклики.

**8**

Мета ворога — розколоти українське суспільство зсередини і знищити нашу віру у власні сили. Ми дійсно різні й наші погляди можуть не збігатися, але ми маємо спільну справу — дати відсіч окупанту. Тому зберігайте єдність і підтримуйте одне одного.

**9**

Якщо перервався інтернет-зв’язок або сторінки державних органів були зламані, звертайтесь по інформацію до Суспіль- ного мовлення. Якщо не працює телебачення — вмикайте абонентську радіоточку.

**10**

**ЩО РОБИТИ ПІСЛЯ**



**ОТРИМАННЯ СИГНАЛУ**

**«УВАГА ВСІМ»**

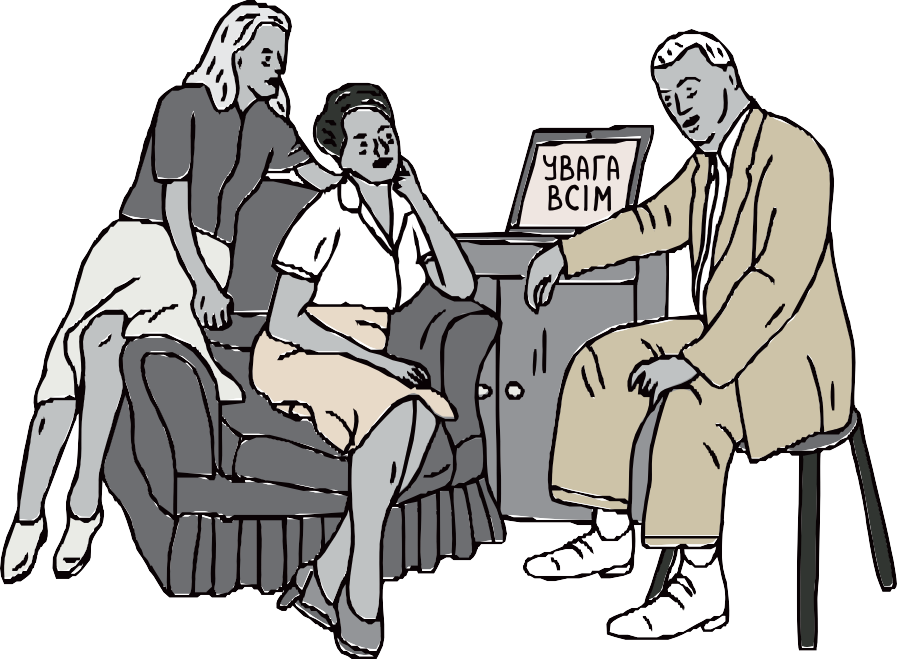
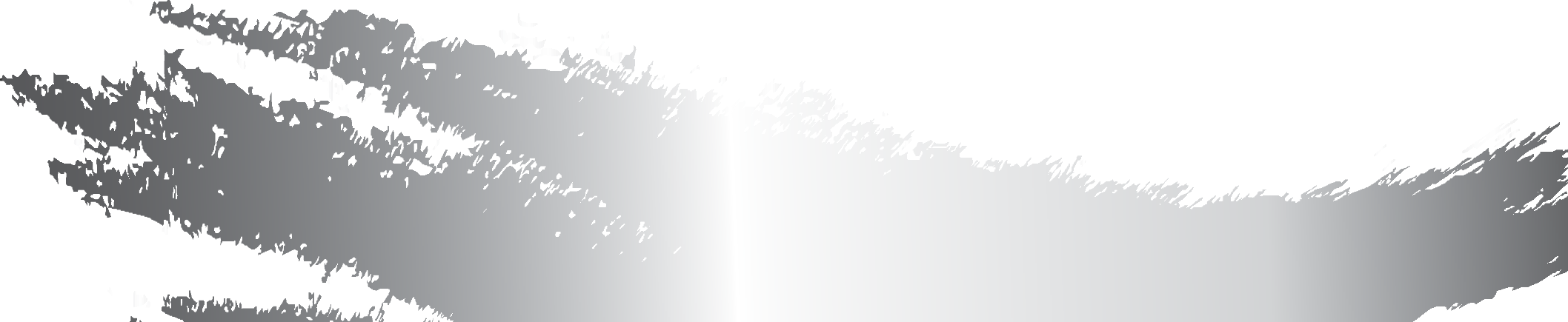
**Якщо ви почули звуки сирен, переривчасті гудки підприємств або звуки гучномовця, що тривають протягом кількох хвилин, це означає попереджувальний сигнал «УВАГА ВСІМ».**

**ЩО ТРЕБА РОБИТИ, ПОЧУВШИ**

**ТАКИЙ СИГНАЛ?**

**3**

**3**



19

ЗАЛИШАЙТЕ ТЕЛЕ- І РАДІОКАНАЛИ УВІМКНЕНИМИ ― ЧЕРЕЗ НИХ МОЖЕ НАДХОДИТИ ПОДАЛЬША ІНФОРМАЦІЯ

ПРОСЛУХАВШИ ПОВІДОМЛЕННЯ, ВИКОНУЙТЕ ІНСТРУКЦІЇ

УВІМКНІТЬ ТЕЛЕБАЧЕННЯ АБО РАДІО:

ІНФОРМАЦІЯ ПЕРЕДАЄТЬСЯ ОФІЦІЙНИМИ КАНАЛАМИ ПРОТЯГОМ 5 ХВИЛИН ПІСЛЯ СИГНАЛУ

18

**1**

## ПІСЛЯ ОТРИМАННЯ ПОВІДОМЛЕННЯ МОЖЛИВІ НАСТУПНІ ВАРІАНТИ ДІЙ:

**ЗАЛИШАТИСЯ ВДОМА.**

При цьому необхідно пристосувати своє житло. Повідомте отриману інформацію сусідам.

**ПЕРЕЙТИ ДО УКРИТТЯ АБО ЕВАКУЮВАТИСЯ В ІНШИЙ РАЙОН.**

Перед виходом з будинку перекрийте газо-, електро- та водопо- стачання, зачиніть вікна і вентиляційні отвори. Візьміть з собою ін- дивідуальні засоби захисту дихання і найнеобхідніші речі. Прямуйте до укриття або на збірний евакуаційний пункт. Допоможіть тим, хто потребує допомоги.

**3**

***Складіть речі у місткий,***

***зручний рюкзак і тримайте його напоготові***

**ЯК ПІДГОТУВАТИ**

**«ТРИВОЖНУ ВАЛІЗУ»**



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

* паспорт і копії всіх необхідних документів (свідоцтво про народжен- ня, військовий квиток, документ про освіту, трудову книжку або пен- сійне посвідчення, документи на власність);
* гроші (готівку і банківські картки);
* зарядні пристрої для мобільних телефонів;
* радіоприймач, ліхтарик, сигнальні пристрої, компас, годинник, ком- пактний набір інструментів (мультитул), ніж, пакети для сміття, блокнот, олівець, нитки, голки, сірники, запальнички;

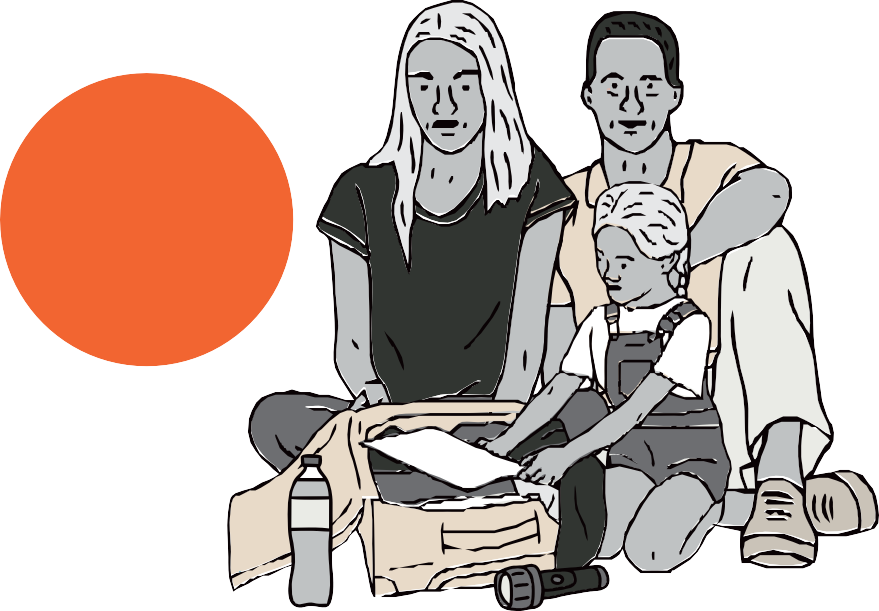
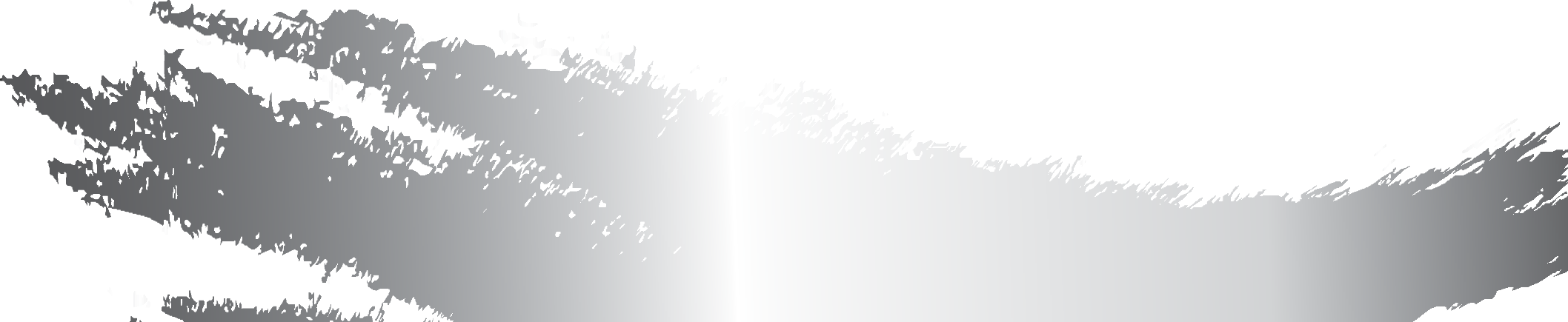
**3**

* теплий одяг (якщо є така можливість, підготуйте також термо- ковдру), нижню білизну, надійне зручне взуття;
* гігієнічні засоби;
* аптечку (детальніше див. в Додатку), включно медичними препара- тами, які вживаєте щодня, а також рецепти на медикаменти;
* посуд, в якому зможете приготувати, розігріти і зберігати їжу;
* воду і продукти харчування на 3 доби, які довго зберігаються і не потребують додаткового приготування;

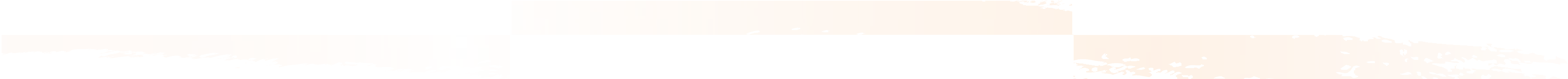
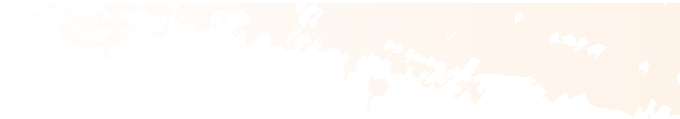
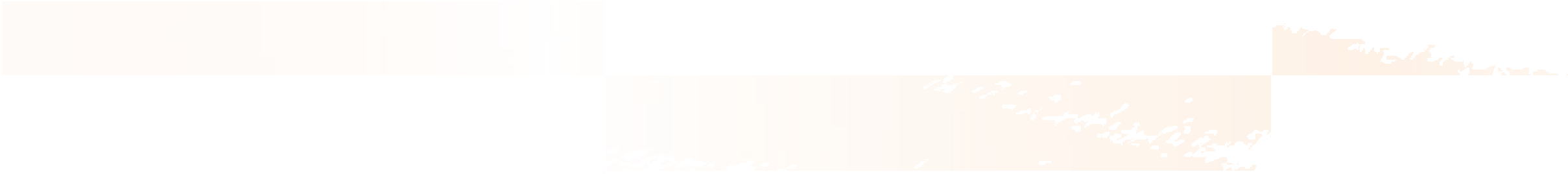
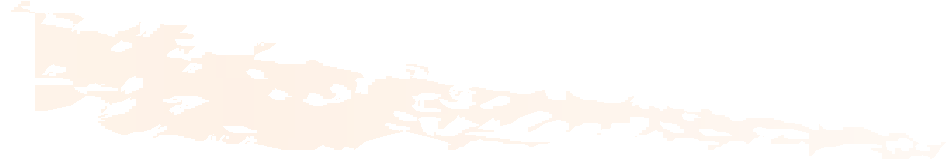
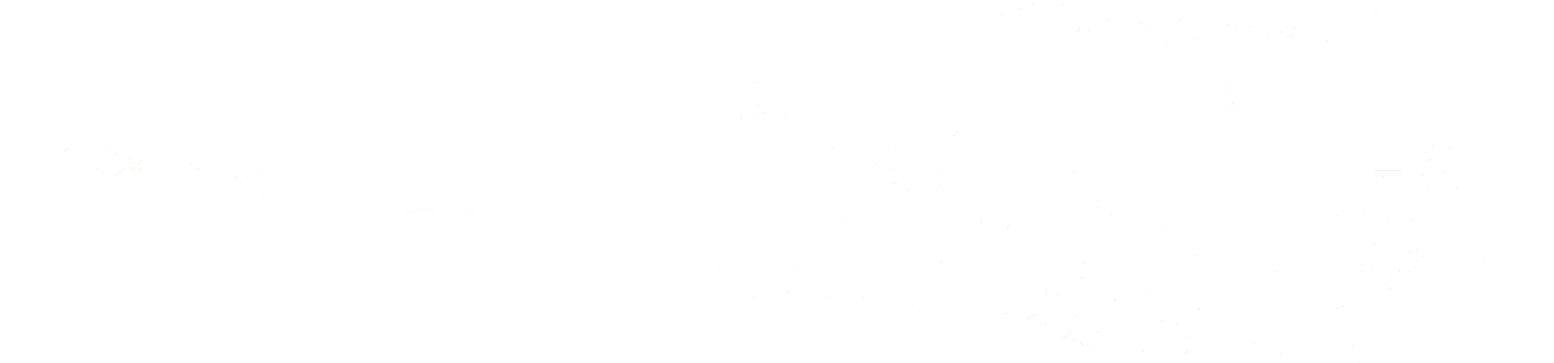
**1**

**Складіть речі у місткий, зручний рюкзак і тримайте його напо- готові. В разі надзвичайної ситуації це скоротить час на збори.**

20 21



**ПІД ЧАС ОБСТРІЛУ СТРІЛЕЦЬКОЮ**



**ЗБРОЄЮ:**

* + Під час стрілянини найкраще сховатися у захищеному приміщенні (наприклад, у ванній кімнаті або навіть у самій ванні). Коли це немож- ливо, варто лягти, прикрившись предметами, які здатні захистити вас від уламків і куль.
  + Якщо ви потрапили під стрілянину на відкритому місці, краще впа- сти на землю та закрити голову руками. Ефективним захистом буде будь-який виступ, навіть тротуар, заглиблення в землі або канава. Укриттям також може стати бетонна сміттєва урна або сходинки ґанку. Не намагайтеся сховатися за автомобілями або кіосками ― вони часто стають мішенями.
  + Де б ви не знаходились, тіло повинне бути у максимально безпеч- ному 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. Чекай- те, поки стрілянина не вщухне, а пострілів не буде бодай протягом 5 хвилин.

**ДОДАТОК**

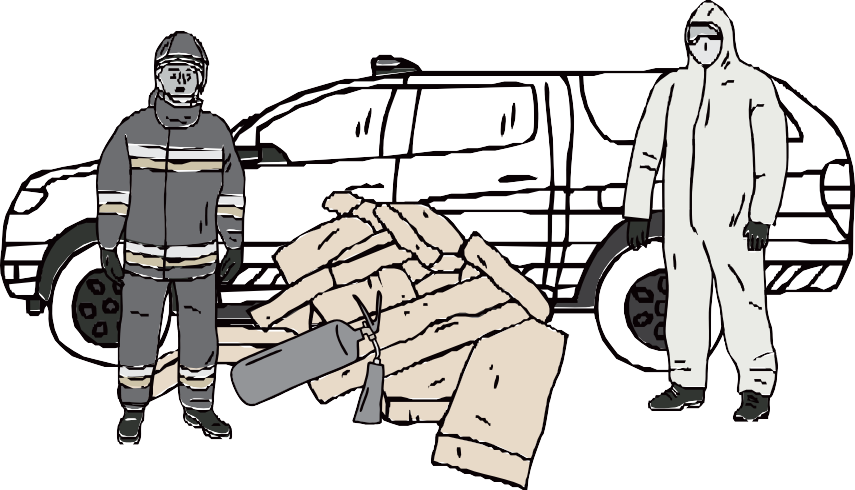
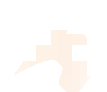
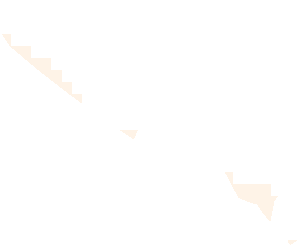
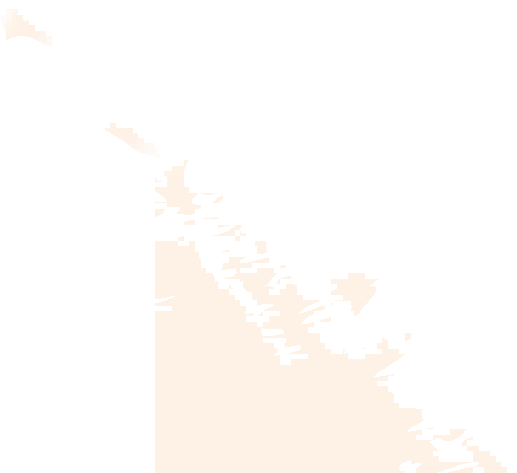
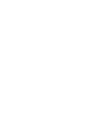
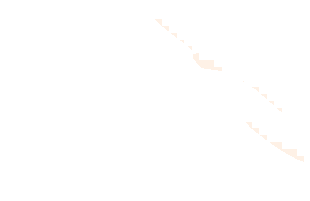
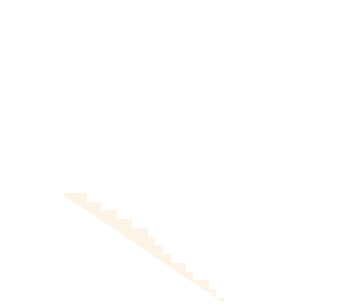
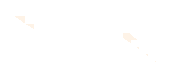
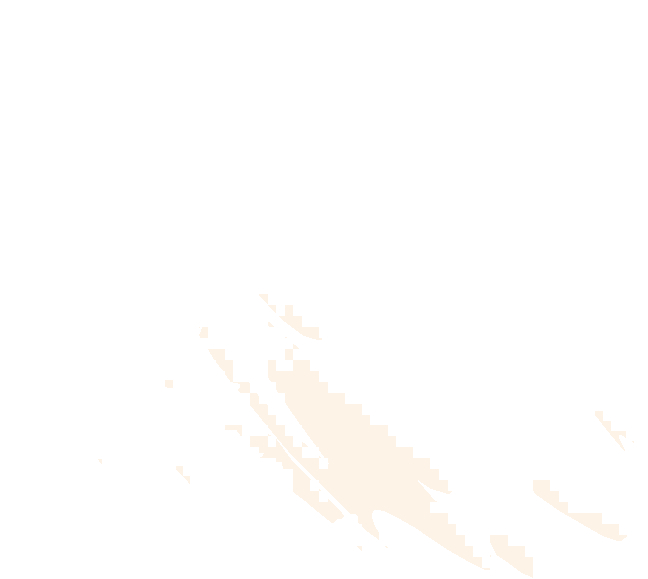
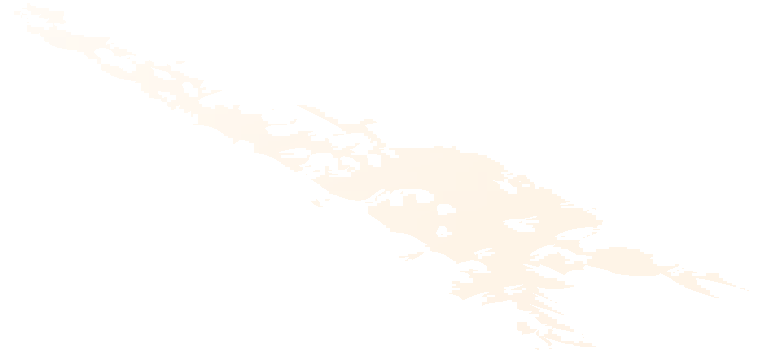
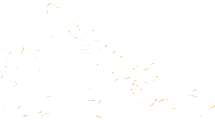
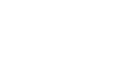
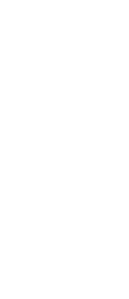
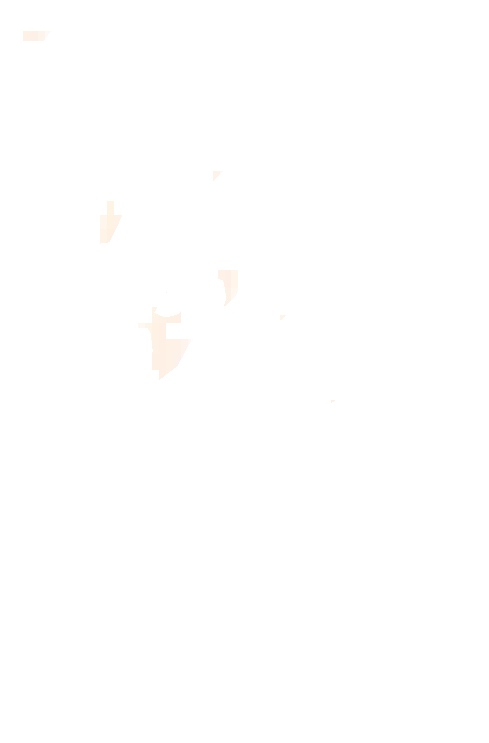
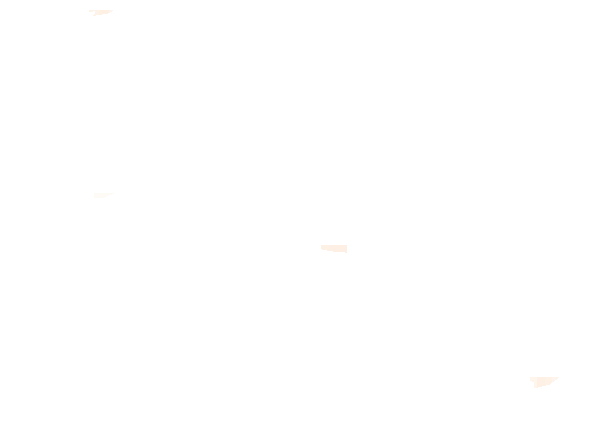
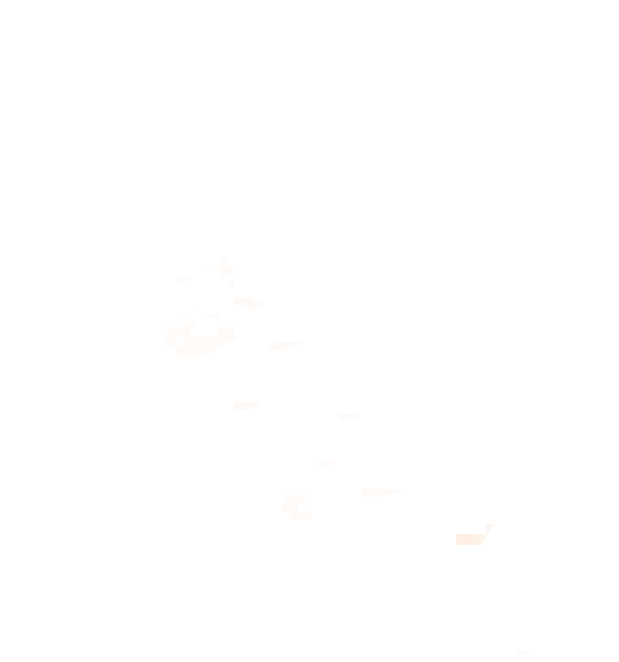
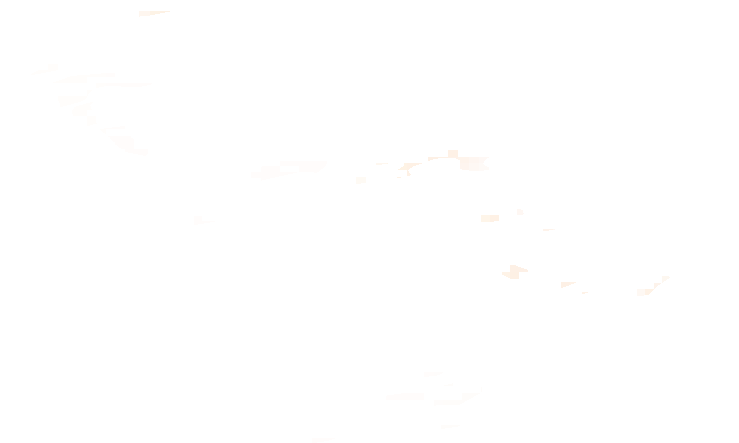
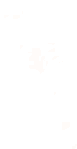
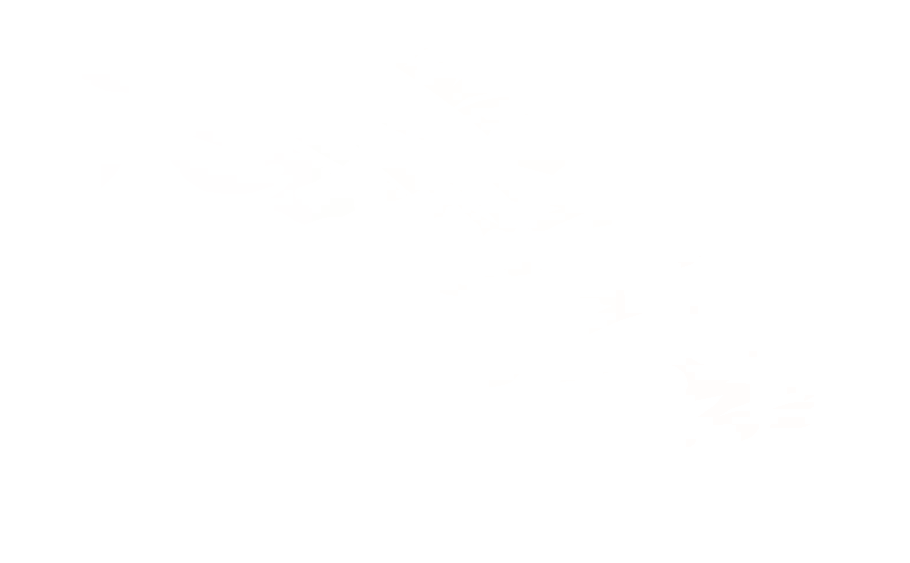
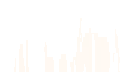
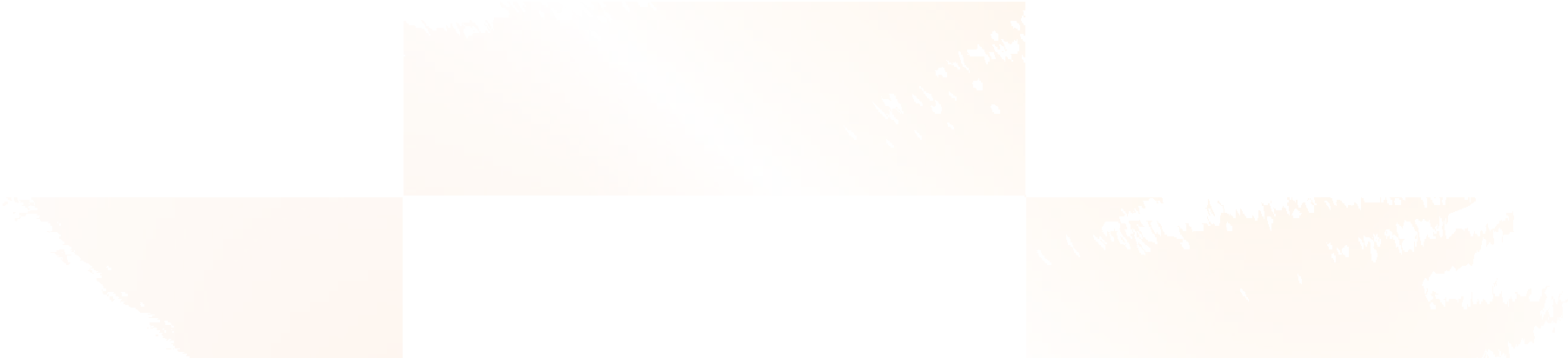
* + Якщо ваше житло перебуває в зоні регулярних збройних зіткнень, потрібно зміцнити вікна (наприклад, клейкою плівкою) ― це допомо- же уникнути розльоту уламків скла. Бажано закрити вікна, наприклад, мішками з піском або масивними меблями.

**ПІД ЧАС**

**АРТОБСТРІЛІВ:**

* + Під час артилерійського, мінометного обстрілу або авіаційного на- льоту не залишайтеся в під’їздах, під арками та на сходових клітках. Також небезпечно ховатися у підвалах панельних будинків, біля авто- мобільної техніки, автозаправних станцій і під стінами будинків із лег- ких конструкцій. Такі об’єкти неміцні, ви можете опинитись під завалом або травмуватися.
  + Якщо вогонь артилерії, мінометний обстріл, авіаційне бомбарду- вання застали вас на шляху, негайно лягайте на землю, туди, де є виступ або хоча б у невелике заглиблення. Захист можуть надати бе- тонні конструкції (окрім тих, які можуть обвалитися або загорітися), траншеї, неглибокі підземні колодязі, широкі труби водостоку і канави.
  + Закривайте долонями вуха та відкривайте рот ― це врятує від контузії, убереже від баротравми.
  + Не приступайте до розбору завалів самостійно, чекайте фахівців з розмінування та представників аварійно-рятувальної служби.

**ДОДАТОК**



22 23

**АРТИЛЕРІЙСЬКИХ**

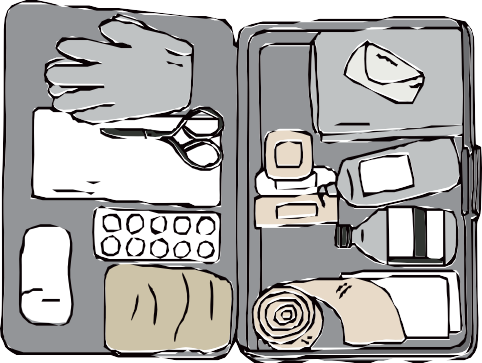
**ОБСТРІЛІВ СИСТЕМАМИ ЗАЛПОВОГО ВОГНЮ:**

* + Снаряд (ракету) можна помітити та зреагувати, залп реактивної установки добре видно. Вночі це яскравий спалах на обрії, а вдень ― димні сліди ракет;
  + Організуйте постійне спостереження, постійно тримайте у полі зору будівлі та споруди, які знаходяться поруч та які можливо викори- стовувати як укриття. Після сигналу спостерігача є декілька секунд для того, щоб сховатись.

**ДОДАТОК**

* + Ховайтеся у підвалі або в іншому заглибленому приміщенні. Ви- бирайте місце у кутку між несучими стінами та недалеко від вікон та дверей для того, щоб миттєво покинути будинок у випадку попадання снаряду.
  + Не виходьте з укриття, не почекавши хоча б- 10 хвилин після за- вершення обстрілу, адже після залпу зазвичай ведеться уточнення результатів стрільби і коригування вогню або зміна позиції.

## Що має бути у АПТЕЧЦІ

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

**Базовий набір:**

* сухий та медичний спирт;
* 2 пари гумових рукавичок;
* клапан з плівкою для проведення штучного дихання;

**ДОДАТОК**

* засоби для зупинки кровотечі — турнікет, кровоспинний бинт з гемостатичним засобом;
* марлеві серветки різних розмірів і нестерильні марлеві бинти;
* еластичні бинти з можливістю фіксації;
* пластирі різних розмірів;
* атравматичні ножиці для розрізання одягу на потерпілому;
* великий шматок тканини, якою можна зафіксувати кінцівку по- страждалого;
* антисептичні засоби — дезінфікуючий засіб для рук, спиртові серветки.