

## **ДІЇ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ ВОЄННОГО ХАРАКТЕРУ**

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

Підготовка оселі:

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

Правила поведінки в умовах надзвичайної ситуації воєнного характеру  
Необхідно:

- зберігати особистий спокій, не реагувати на провокації;
- не сповіщати про свої майбутні дії (плани) малознайомих людей, а також знайомих з ненадійною репутацією;
- завжди мати при собі документ (паспорт), що засвідчує особу, відомості про групу крові свою та близьких родичів, можливі проблеми зі здоров'ям (алергію на медичні препарати тощо);
- знати місце розташування захисних споруд цивільної оборони поблизу місця проживання, роботи, у місцях частого відвідування (магазини, базар, дорога до роботи, медичні заклади тощо). Без необхідності намагатися

як найменше знаходитись поза місцем проживання, роботи та у малознайомих місцях;

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

Не рекомендується:

- підходити до вікон, якщо почуєте постріли;
- спостерігати за ходом бойових дій;
- стояти чи перебігати під обстрілом;
- конфліктувати з озброєними людьми;
- носити армійську форму або камуфльований одяг;

- демонструвати зброю або предмети, схожі на неї;
- підбирати покинуті зброю та боєприпаси.

При виявленні вибухонебезпечних предметів забороняється:

- перекладати, перекочувати з одного місця на інше;
- збирати і зберігати, нагрівати і ударяти;
- намагатися розряджати і розбирати;
- виготовляти різні предмети;
- використовувати заряди для розведення вогню і освітлення;
- приносити в приміщення, закопувати в землю, кидати в колодязь чи річку.

Виявивши вибухонебезпечні предмети, вживайте заходів з їх означення, огороження і охороні знайдених предметів на місці виявлення. Негайно повідомте про це територіальні органи ДСНС та МВС за телефоном "101" та "102".

#### "Екстрена валізка"

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

У рюкзак рекомендується покласти наступне:

- копії важливих документів в поліетиленовій упаковці. Заздалегідь зробіть копії всіх важливих документів – паспорта, автомобільних прав, документів на нерухомість, автомобіль і т.д. Документи треба укладати так, щоб у разі необхідності їх можна було швидко дістати. У деяких джерелах рекомендують серед документів тримати кілька фотографій рідних і близьких;
- кредитні картки та готівку. Нехай у вас буде невеликий запас грошей;
- дублікати ключів від будинку і машини;
- карту місцевості, а також інформацію про спосіб зв'язку і умовлене місце зустрічі вашої родини;
- засоби зв'язку та інформації (невеликий радіоприймач з можливістю прийому в УКХ і БМ діапазоні) та елементи живлення до радіоприймача (якщо потрібні);
- ліхтарик (краще кілька) і запасні елементи живлення до нього, сірники (бажано туристичні), запальничку, свічки;
- компас, годинник (перевагу віддавайте водонепроникним);
- багатофункціональний інструмент, що включає лезо ножа, шило, пилку, викрутку, ножиці тощо;
- ніж, сокиру, сигнальні засоби (свисток, фальшфеєр і т.д.);
- декілька пакетів для сміття об'ємом 120 літрів. Може замінити намет або тент, якщо розрізати;

- рулон широкого скотчу;
- упаковку презервативів. Презерватив, за необхідності, може використовуватись для захисту від вологи сірників та запальничок, у якості джгута для зупинки кровотечі, надійного закупорювання ємкостей від комах та піску, перенесення води;
- шнур синтетичний 4-5 мм, близько 20 м;
- блокнот і олівець;
- нитки та голки;
- аптечку першої допомоги. До складу аптечки обов'язково повинні входити: бинти, лейкопластир, вата, йод, активоване вугілля (інтоксикація), парацетамол (жарознижувальний), пенталгін (знеболююче), супрастин (алергія), иммодиум (діарея), фталазол (шлункова інфекція), альбуцид (краплі для очей), жгут, шприци тощо; ліки що ви приймаєте (мінімум на тиждень) з описом способу застосування та дози; рецепти; прізвища та мобільні телефони ваших лікарів (слідкуйте за терміном придатності ліків);
- одяг: комплект нижньої білизни (2 пари), шкарпетки бавовняні (2 пари) і вовняні, запасні штани, сорочку або кофту, плащ-доштовик, в'язану шапочку, рукавички, шарф (може знадобитися в найнесподіваніших ситуаціях), зручне, надійне взуття;
- мініпалатку, поліуретановий килимок, спальник (якщо дозволяє місце);
- засоби гігієни: зубну щітку і зубну пасту, невеликий шматок мила, рушник (є такі в упаковці пресовані), туалетний папір, кілька упаковок одноразових сухих та вологих серветок, кілька носових хусток, засоби інтимної гігієни, бритву, манікюрний набір;
- принадлежності для дітей (якщо необхідні);
- посуд (краще металевий): казанок, флягу, ложку, кружку;
- запас їжі на кілька днів – все, що можна їсти без попередньої обробки і не займає багато місця, довго зберігається (не швидкопсуvnі), на приклад: висококалорійні солодощі (чорний шоколад (з горіхами), жменю льодяніків), набір продуктів (тушонка, галети, суп-пакети, м'ясні та рибні консерви), якщо дозволяє місце – крупа перлова, гречана, рис довгозерний, макарони, вермішель, сухі овочеві напівфабрикати, горілка, спирт питний;
- запас питної води на 1-2 дні, який треба періодично оновлювати (вода не повинна бути застояною).

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



ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ  
З НАДВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

## ЯК ПЕРЕЖИТИ КРИЗУ ТА ЗБЕРЕГТИ СПОКІЙ

### АГРЕСІЯ: як допомогти?

1. Зведіть до мінімуму кількість людей навколо (за можливості).
2. Дайте людині можливість випустити емоції.
3. Дайте роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням.
4. Демонструйте доброзичливість.
5. Намагайтесь розрядити ситуацію смішними коментарями або діями.

### ПАНІЧНА АТАКА: як допомогти?

1. Попросіть людину сісти, опустити голову та впертися ногами в підлогу.
2. Попросіть зосередитися на диханні і дихати повільно.
3. Перевдіть увагу. Попросіть людину розповісти про те, що вона бачить і чує.



ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ  
З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

## ЯК ДІЯТИ ПРИ ОБСТРІЛАХ ЖИТЛОВИХ БУДИНКІВ? ПРАВИЛА ПОРЯТУНКУ:

**СПОВІЩЕННЯ ПРО ТРИВОГУ БУВАЄ ДВОХ ВІДІВ: ПЕРЕРИВЧАСТА СИРЕНА (ЧЕКАЙТЕ, ЗА 5 ХВИЛИН ПІСЛЯ СИГНАЛУ КАНАЛИ ПОВІДОМЛЯТЬ, що РОБИТИ ДАЛІ), БЕЗПЕРЕВНА СИРЕНА (ТРЕБА НЕГАЙНО ЙТИ В УКРИТТЯ)**

**ПІСЛЯ СПОВІЩЕННЯ ПРО ПОВІТРЯНУ ТРИВОГУ ТРЕБА ВИМКНУТИ: СВІТЛО, ГАЗ, ВОДУ. ЯКЩО є - ВІД'ЄДНАТИ ГАЗОВИЙ БАЛОН, СПУСТИТИ ТИСК і ПОКЛАСТИ В БЕЗПЕЧНЕ МІСЦЕ**

**НАЙБІЛЬШ НЕБЕЗПЕЧНІ МІСЦЯ У БУДИНКУ:  
ПЕРШИЙ, ДРУГИЙ і ТРЕТИЙ ПОВЕРХИ (ЗАГРОЗА ПОТРАПЛЯННЯ КУЛЬ ПРИ ОБСТРІЛАХ),  
ОСТАННІЙ ПОВЕРХ (НЕБЕЗПЕЧНИЙ ПРИ ПОВІТРЯНІЙ ТРИВОЗІ), ПІДВАЛ (є ймовірність опинитись під завалами)**

**ЯКЩО ЗАЛИШИЛИСЬ У КВАРТИРІ, ДЕ СХОВАТИСЬ: ВАННА КІМНАТА, ЯКЩО В НІЙ НЕМАЄ ГАЗОВОГО КОТЛА АБО ПРОСТІР ЗА ДВОМА ГЛУХИМИ СТІНКАМИ**

### ЩО БРАТИ З СОБОЮ В УКРИТТЯ:

ВОДУ (3 ЛІТРИ НА ОСОБУ)



СУХУ ТІЖУ ЩО НАЙМЕНШЕ НА 2 ДОБИ



ТЕЛЕФОН з ПАВЕРБЕНКОМ



СВІСТОК ДЛЯ ПОДАЧІ СИГНАЛІВ



ЛІХТАРИК





ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ  
З НАДЗІЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

## ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ПІД ЧАС КОМЕНДАНТСЬКОЇ ГОДИНИ:

ЗАБОРНЕНО ПЕРЕБУВАТИ НА ВУЛИЦЯХ ТА В ІНШИХ ГРОМАДСЬКИХ МІСЦЯХ, ЯКЩО ВИ НЕ є ПРАЦІВНИКАМИ ОБ'ЄКТІВ КРИТИЧНОЇ ІНФРАСТРУКТУРИ (ДЛЯ ЦОГО У ВАС МАЄ БУТИ СПЕЦІАЛЬНА ПЕРЕПУСТКА)

ОСОБИ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ НА ВУЛИЦЯХ В ЗАБОРНЕНІЙ ЧАС, МОЖУТЬ ВВАЖАТИСЯ ЧЛЕНАМИ ДИВЕРСІЙНО-РЗВІДУВАЛЬНИХ ГРУП

ПРАВИЛО НЕ ПОШИРЮЄТЬСЯ НА ПЕРЕМІЩЕННЯ ДО УКРИТТІВ ПІД ЧАС СИГНАЛУ ТРИВОГИ

ТАКОЖ РЕКОМЕНДУЄМО ДОТРИМУВАТИСЬ ПРАВИЛ СВІТЛОМАСКУВАННЯ:

ЗАШТОРЮВАТИ ВІКНА



ВИМИКАТИ СВІТЛО В ОСЕЛЯХ



ГАСТИ ВУЛИЧНЕ ОСВІТЛЕННЯ СВОІХ БУДИНКІВ



ПРИБИРАТИ З ПІДВІКОНЬ УСІ ЛАМПИ, В ТОМУ ЧИСЛІ Й ФІТОЛАМПИ ПО ДОГЛЯДУ ЗА РОСЛИНАМИ





ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ  
З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

## ДІЇ У РАЗІ ЗНИКНЕННЯ УКРАЇНСЬКОГО ЕФІРНОГО МОВЛЕННЯ:

УКРАЇНСЬКІ ТЕЛЕКАНАЛИ РОЗКОДОВАНІ НА СУПУТНИКУ. ЩОБ ПЕРЕГЛЯДАТИ ТЕЛЕБАЧЕННЯ, ПОТРІБЕН СУПУТНИКОВИЙ РЕСІВЕР ТА СУПУТНИКОВА АНТЕНА

БІЛЬШІСТЬ УКРАЇНСЬКИХ КАНАЛІВ МАЮТЬ ВЛАСНІ КАНАЛІ НА **YOUTUBE**. ЯКЩО ШВІДКІСТЬ ІНТЕРНЕТУ НЕВИСОКА, ОБЕРІТЬ В НАЛАШТУВАННЯХ ВІДЕО НИЖЧУ РОЗДІЛЬНУ ЗДАТНІСТЬ (ЯКІСТЬ - 360 PX АБО 480 PX)

НА ПЛАТФОРМАХ: **YOUTUBE, SWEET TV, OMEGA TV, MEGOGO, KYIVSTAR TV, OLL TV** ДОСТУП ДО УКРАЇНСЬКОГО ТЕЛЕБАЧЕННЯ ТЕПЕР ТЕЖ БЕЗКОШТОВНИЙ. ЗНАЙДІТЬ БАЖАНИЙ КАНАЛ В ЗАСТОСУНКУ АБО НА ВЕБСТОРІНЦІ УЛЮБЛЕНОЇ ПЛАТФОРМИ

КРІМ ТОГО, СЛУХАЙТЕ УКРАЇНСЬКЕ РАДІОМОВЛЕННЯ В ІНТЕРНЕТ-РАДІО:



[WWW.RADIOPLAYER.UA](http://WWW.RADIOPLAYER.UA)



# ЩО ПОТРІБНО ЗНАТИ ПРО НЕБЕЗПЕКУ ВНП

01



В жодному разі не торкайтесь та не пересуваїте підозрілий предмет руками

02

Позначте палицями (одягом, камінням тощо) місце, де знаходитьться підозрілий предмет



03



Попередте про знахідку інших осіб поруч. Відведіть їх та відійдіть самі на безпечною відстань (не менше 100 метрів)

04



Єдиним офіційним каналом повідомлень про виявлення підозрілих ВНП є дзвінок НА ЕКСТРЕМІ НОМЕРИ «101» або «102»

05



Не користуйтесь телефонами або іншими засобами радіозв'язку ПОБЛИЗУ підозрілого предмета

06



Не намагайтесь розібрati підозрілий предмет, витягти з нього вибухову речовину або детонатор

07



ПОЛЯ, ЛІСИ, ВОДОЙМИ  
На небезпечноу знахідку можна натрапити у неочікуваних місцях

08



ГОРОДИ ТА РУІНИ  
На небезпечноу знахідку можна натрапити у неочікуваних місцях

09



УДАР ТА СТРУС  
Активувати вибухонебезпечні предмети може навіть найменший зовнішній вплив:

10



ТЕРЯ ТА НАГРІВАННЯ  
Активувати вибухонебезпечні предмети може навіть найменший зовнішній вплив:

## ЯКЩО ТРАПИВСЯ ЗАВАЛ У БУДИНКУ



ПОКЛИЧТЕ НА ДОПОМОГУ.  
ПОВІДОМТЕ, ДЕ ВИ  
ЗНАХОДИТЕСЬ.



СПОКІЙНО ЧЕКАЙТЕ,  
ПОКИ РОЗБЕРУТЬ  
ЗАВАЛ.



## ЯКЩО ВАС НІХТО НЕ ЧУЄ



СПРОБУЙТЕ ВІВІЛЬНИТИ  
РУКИ ТА НОГИ.

01

02



ОЦІНІТЬ НАВКОЛІШНЮ  
ОБСТАНОВКУ.



ОБЕРЕЖНО РОЗБЕРІТЬ ЗАВАЛ.  
НАМАГАЙТЕСЯ НЕ ЗАЧЕПИТИ ТЕ,  
НА ЧОМУ ВСЕ ТРИМАЄТЬСЯ.

03

04



ЯКЩО є МОЖЛИВІСТЬ,  
СКОРИСТАЙТЕСЯ  
ТЕЛЕФОНОМ, СТУКАЙТЕ  
ПО ТРУБАХ, БАТАРЕЯХ  
ОПАЛЕННЯ.

05

ЯКЩО НІХТО НЕ ЧУЄ,  
СПРОБУЙТЕ  
РОЗБИРАТИ  
ЗАВАЛ.



ЗВІЛЬНИВШИСЬ, ОГЛЯНЬТЕ  
СЕБЕ, ЗА МОЖЛИВОСТІ  
НАДАЙТЕ СОБІ ПЕРШУ  
МЕДИЧНУ ДОПОМОГУ.

07

08

В ОЧІКУВАННІ ДОПОМОГИ  
НАМАГАЙТЕСЯ УНИКНУТИ  
ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ.





ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ  
З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

## ЯК УНИКНУТИ ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

### КОЛИ ВИНИКАЄ?

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

НАЙПОШИРЕНІШОЮ  
ПРИЧИНОЮ є  
ДОВГОТРИВАЛЬЙ ВПЛИВ  
НИЗЬКИХ ТЕМПЕРАТУР, А  
НАЙБІЛЬШ ВРАЗЛИВОЮ  
ГРУПОЮ є ЗНЕВОДНЕНІ ЧИ  
ФІЗИЧНО ВИСНАЖЕНІ  
ЛЮДИ

### ЧОГО НЕ ВАРТО РОБИТИ:

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

### СИМПТОМИ:

- сонливість;
- озноб;
- зниження фізичної активності;
- втрата свідомості;
- сплутаність свідомості або втрату пам'яті;
- нечітка мова або бурмотіння;
- повільне поверхневе дихання;
- слабке наповнення пульсу;
- незgrabність або відсутність коордінації;
- яскраво-червона/синя холодна шкіра.

- \* споживайте теплу рідину;
- \* одягайтесь декількома шарами;
- \* грійтесь ковдрами та/чи один об одного.

### ЯК УНИКНУТИ:

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