ПРАВИЛА ТА ПОРАДИ В УМОВАХ ВІЙНИ

В Україні діє **воєнний стан** та тривають бойові дії, тож кожен українець повинен знати основні правила поведінки та дій в таких умовах.

Повітряна тривога

- Якщо ви почули гудки сирен, переривчасті гудки підприємств або звуки гучномовця, що тривають протягом декількох хвилин, це означає попереджувальний сигнал “Увага всім”. Про алгоритм дій неодноразово повідомляли в ДСНС України, він такий:
- Увімкніть телебачення або радіо. Інформація звучатиме через офіційні канали протягом 5 хвилин після звучання сирен.
- Зосередьтесь, прослухайте повідомлення та виконуйте почуті інструкції. Залишайте теле- і радіоканали увімкненими. З них може надходити подальша інформація.
- Зазвичай під час тривоги на офіційних каналах звучить інформація від місцевої влади про повітряну тривогу, під час якої треба взяти запас харчів, води та прямувати до найближчого укриття.
- Повідомте про почуте сусідам чи знайомим, за необхідності надайте їм допомогу.
- У разі виникнення надзвичайної ситуації телефонуйте 101.

В Україні працює мобільний **застосунок “повітряна тривога”,** який сповіщає про небезпеку у конкретному регіоні. Його можна завантажити у **Google Play Market** та **AppStore**.

Як поводитися під час обстрілу

Якщо ваше житло розташоване в зоні регулярних збройних дій, перш за все потрібно зміцнити вікна (наприклад, клейкою плівкою). Так ви уникнете розльоту уламків скла. *Зробити це можна за допомогою звичайного чи малярного скотчу, смужок газет чи тканин, які для приклеювання треба намастити милом. Заклеювати вікно бажано навхрест, додавши довгі вертикальні лінії, щоб візерунок нагадував сніжинку. Чим більша шибка, тим більше має бути проклеювань.*
Також вплив вибухової хвилі можна мінімізувати, якщо вікно відчинити. Проте краще закрити вікна мішками з піском або масивними меблями. Якщо є твердий щит, яким можна прикрити вікно – він теж буде не зайвим. Коли почули вибухи або стрілянину, не підходьте до вікон. Не забувайте вимикати світло у темний час доби.

Обстріл стрілецькою зброєю

Якщо ж ви потрапили під обстріл стрілецькою зброєю, тобто з пістолетів, автоматів, гвинтівок, кулеметів, СБУ радить діяти так:

- Якщо ви вдома, то сховайтеся в безпечному місці: ванній кімнаті або ж самій ванні. Якщо це неможливо, ляжте на підлогу, вкрившись предметами, що можуть захистити вас від куль та уламків.
- На відкритому місці впадіть на землю та закрийте голову руками. Перебувайте біля будь-якого виступу чи заглиблення в землі. Укриттям може стати навіть сміттєва урна.
- Ваше тіло має бути у безпечному положенні: згрупуйтесь, ляжте в позу ембріона, розверніться ногами у сторону пострілів та прикрийте голову руками. Коли почуєте постріли, розтуліть рот, щоб вберегти барабанні перетинки.
- Чекайте щонайменше 5 хвилин в укритті, допоки стрілянина не вщухне.

Артобстріл, мінометний обстріл чи авіаналіт

- Гучний свист, залп запуску та вибух снаряда може означати, що ви потрапили в зону артобстрілу, мінометного обстрілу або авіанальоту.
- Міноборони пояснює: сам снаряд, як і залп установки, можна помітити та зреагувати. Тому краще постійно стежити за небом. Вдень – це димний слід від ракети, вночі – яскравий спалах.
- Якщо поруч є бомбосховище і ви почули сирену – сигнал "Увага всім", – терміново йдіть до укриття.
- В укритті увімкніть телебачення або радіо на будь-якому носії або відкривайте сторінки офіційних державних каналів. Там протягом 5 хвилин буде інформація про те, що трапилось. Виконуйте інструкції.
- Залишайтеся в укритті щонайменше 10 хвилин після завершення обстрілу, адже існує загроза його відновлення.

Якщо ви вдома:

Обирайте місце в кутку та недалеко від виходу, щоб миттєво залишити будинок у разі влучення снаряду. Ховайтесь у підвалі або іншому заглибленому укритті, між несучими стінами.

Якщо ви в транспорті чи на вулиці, то негайно дійте так:

Падайте на землю, закрийте голову руками або предметами, закрийте долонями вуха та відкрийте рот (це врятує від контузії). Перечекайте перший обстріл лежачи, а далі ховайтеся в безпечному заглибленому приміщенні.

Не залишайтеся у під'їздах під арками та у підвалах панельних будинків або під стінами будинків із легких конструкцій. У жодному разі не ховайтесь біля всього, що може вибухнути чи впасти на вас.

Для укриття використовуйте підземні переходи, метро, укриття, канаву, траншею, яму, широку трубу водостоку під дорогою, високий бордюр, каналізаційний люк, траншею чи канаву (подібна до окопу) завглибшки 1-2 м на відкритому місці.

Якщо обстріл застав вас у маршрутці, тролейбусі, трамваї, авто – слід негайно зупинити транспорт, відбігти від дороги в напрямку "від будівель та споруд" і залягти на землю.

Після закінчення обстрілу (бомбардування):

Не поспішайте покидати укриття. Можливі поодинокі постріли. Залишаючи місце укриття, не поспішайте розслаблятися.

Добираючись до безпечного місця, обов’язково дивіться під ноги. Не торкайтесь жодних незнайомих вам предметів. У жодному разі не розбирайте самотужки завали від ракет, чекайте фахівців з аварійно-рятувальної служби, телефонуйте 102.

Що робити, якщо потрапили під завал будинку:

- Покличте на допомогу та повідомляйте, де ви перебуваєте і що з вами сталося будь-якими способами.
- Спокійно чекайте, поки розберуть завал.

Якщо вас ніхто не чує:

- Спробуйте вивільнити руки та ноги.
- Оцініть навколишню ситуацію, за можливості обережно розберіть завал. Намагайтеся не зачепити те, на чому все тримається.
- Якщо не впевнені в своїх силах, терпляче кличте на допомогу.
- Якщо є можливість, скористайтеся телефоном, стукайте по трубах, батареях опалення.
- Якщо ніхто не чує, спробуйте розбирати завал.
- Звільнившись, огляньте себе, за можливості надайте собі першу медичну допомогу.
- У разі неможливості покинути будівлю, потрібно подати сигнал будь-якими способами.
- В очікуванні допомоги намагайтесь уникнути переохолодження.
- Якщо потрібна допомога – телефонуйте на лінію 102.

Перша меддопомога при кровотечі

Методи контролю критичної кровотечі:

1. тампонування рани;
2. джгут;
3. пов’язка, що тисне;
4. прямий тиск на рану.

Прямий тиск на рану є найшвидшим та може використовуватися як тимчасова зупинка кровотечі. Прямий тиск можна використати як на старті, так і між маніпуляціями, якщо перша з них була невдалою.

Як правильно накладати джгут

- Використовувати у разі масивних кровотеч із кінцівок, під час ампутації чи частковій ампутації вище кисті чи ступні;
- накладати джгут типу Cat можна на одяг;

- якщо не можна візуалізувати місце кровотечі, джгут накласти максимально високо на кінцівку;
- якщо краї рани можна чітко візуалізувати – накласти джгут на відстані 5-8 см вище рани;
- якщо кровотеча не зупинилася, скористатися ще одним джгутом, який накладається впритул над першим;
- в зоні умовної безпеки записати час накладання джгута;
- правильно накладений джгут може бути розміщений на кінцівці до двох годин;
- про правильно накладений джгут свідчить відсутність пульсу на периферії.

Правила поведінки під час комендантської години

- Під час комендантської години, період дії якої встановлює місцева влада кожного регіону, заборонено перебувати на вулицях та в інших громадських місцях, якщо ви не є працівниками об'єктів критичної інфраструктури (для цього у вас має бути спеціальна перепустка).
- Особи, які перебувають на вулицях в заборонений час, можуть вважатися членами диверсійно-розвідувальних груп.
- Правило не поширюється на переміщення до укриттів під час сигналу тривоги.

Під час комендантської години в ДСНС рекомендують **дотримуватись правил світломаскування:**

1. зашторювати вікна;
2. вимикати світло в оселях;
3. гасити вуличне освітлення своїх будинків;
4. прибирати з підвіконь усі лампи, зокрема й фітолампи по догляду за рослинами.

Як поводитись на блокпостах

Під час проходження блокпостів, треба:

- зменшити швидкість автомобіля;
- завчасно приготувати документи для перевірки;
- вимкнути фари;
- увімкнути аварійне світло;
- не вести фото- та відеознімання (вимкнути відеореєстратор);
- без дозволу військових не виходити з автомобіля;
- чітко відповідати на запитання військових;
- бути готовими на вимогу відкрити багажник та оглянути салон авто;
- після огляду та дозволу можна продовжити рух, але не набирати швидкість різко.

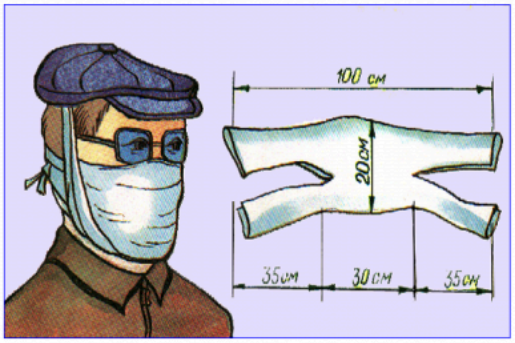
Як впоратися зі стресом під час війни

- Замість картинок вибухів із новин краще візуалізувати собі, як буде після того, як усе закінчиться.
- Не хвилюватись про те, на що не можна вплинути.
- Робити все, на що можна вплинути: мити голову, ходити в душ, пити чай і багато води, намагатися їсти, навіть якщо не хочеться, потроху робити щось зі звичного життя.
- Також, за можливості, треба забезпечити собі безпеку: в укритті чи в квартирі створити максимально можливий затишок, хоча в теперішній ситуації це здається марним і безглуздим.
- Стрес часто осідає затискачами в тілі, ми можемо цього не усвідомлювати, але відчувати, що нас б'є тремтіння, не можемо розслабитися і заснути. З цим можна впоратися, прийнявши гарячий душ, а ще краще – співати чи голосно говорити, не стримувати емоцій, виливати все, що всередині.
- Якщо хочеться плакати – треба плакати, якщо хочеться кричати – треба кричати, якщо хочеться рухатися – може допомогти спорт. Так тіло вихлюпне накопичене напруження і вам вдасться поспати.

Засоби індивідуального захисту

Найпростіший у виготовленні засіб захисту органів дихання в*атно-марлева пов'язка* ***(ВМП)***. Виготовляється зі шматка марлі розміром 100 х 50 см. На середню частину площею 30 х 20 см накладається шар вати товщиною 2-3 см, або 5-6 шарів марлі. Марля згортається повздовж, закриваючи вату, кінці пов'язки розрізаються по середній лінії на відстань 30-35 см, утворюючи чотири зав'язки.

Тканинні маски проти пилу ПТМ-1
складаються з двох частин — корпуса і кріплення. Корпус маски шиють з 4—5 шарів тканини. Зовнішні шари роблять з тканини без ворсу (бязь, штапельне або трикотажне полотно, мадаполам, міткаль, шотландка та інші), а внутрішні - для кращої фільтрації — з ворсом (із байки, бумазеї, бавовняно-паперової, шерстяної та інших тканин).



Ватно-марлева пов'язка
виготовляється із шматка марлі розміром 100х50 см. Його розстеляють на столі, посередині на площі 30х20 см кладуть шар вати завтовшки 1—2 см (якщо немає вати, то її замінюють марлею в 5—6 шарів). Вільний край марлі по довжині загинають з обох боків на вату, а на кінцях роблять розрізи (30—35 см).

Правила використання ВМП:

- нижні зав'язки зав'язують на тім'я, верхні – на потилиці;
- верхній край маски знаходиться як найближче до очей;
- нещільності закладаються ватяними тампонами;
- для підвищення захисних властивостей від незначних концентрацій небезпечних хімічних речовин маска зволожується зовні водою або ж відповідними розчинами **(захист від аміаку чи лугів – 5 % розчин борної кислоти, захист від азотної кислоти або хлору – 2 % розчин питної соди)**.

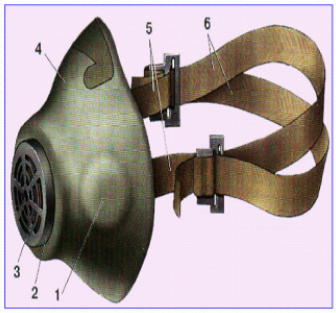
Пов'язка має закривати ніс та рот, доходячи до підборіддя, і закріплюватись на тім'ї та на потилиці за вухами (верхні).

Фільтруючий респіратор Р-2 призначений для захисту органів дихання від радіоактивного пилу та бактеріологічних аерозолів. Принцип його дії заснований на тому, що органи дихання ізолюються від навколишнього середовища напівмаскою Внаслідок чого повітря, що вдихається, очищається від небезпечних аерозолей та пилу. Під час інструктажу необхідно особливу увагу звернути на те, що респіратор Р-2 захищає органи дихання від радіоактивного пилу.

Від парів та газів респіратор Р-2 <u>не захищає</u>!

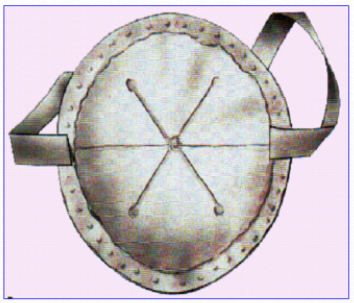
Порядок використання респіратора:
після закінчення роботи зняти респіратор з обличчя.

Фільтруючий респіратор Р-2 - призначений для захисту органів дихання від радіоактив-ного й ґрунтового пилу. Принцип дії фільтруючого респіратора заснований на тому, що органи дихання ізолюються від навколишнього середовища напівмаскою, а повітря, що вдихується, очищається від аерозолів у пакеті фільтруючих матеріалів.



Респіратор Р-2

Респіратор Р-2
1- вдихальний клапан;
2- зміний фільтр;
3- клапан видиху;
4- полумаска;
5- оголовок;
6- тесьма.



Респіратор „Пелюстка"

Респіратор протипиловий «Пелюсток»-призначений для захисту органів дихання від різного пилу, присутнього в повітрі: рослинного, тваринного походження, металевого, мінерального. Промисловість випускає три моделі цих респіраторів - «Пелюсток-200», «Пелюсток-40», «Пелюсток-5».

- чистими руками витягнути респіратор з упаковки
- респіратор розпрямити по контуру обличчя;
- захисну смугу закріпити на переніссі;
- закріпити гумові шнури респіратор на потилиці;

Використання респіраторів забороняється:

- у атмосфері, що містить менше 18% вільного кисню;
- при роботі в ємкостях, колодязях, цистернах і інших замкнутих об’ємах;
- особам, що носять бороди (не досягається щільність прилягання респіраторів);
- при невідомій природі і концентрації аерозолів небезпечних хімічних речовин.

Респіратор „Пелюстка” призначений для захисту органів дихання від пилу різного походження – рослинного, тваринного, металевого, мінерального.

Цивільні протигази ГП-5, ГП-7. Призначені для захисту органів дихання, обличчя і очей людини від дії отруйних речовин, які знаходяться в повітрі у стані газу, пару чи аерозолю (пил, дим, туман).

Фільтруючі коробки протигазів ГП-5, ГП-7 захищають від сірководню, сірчаного ангідриду, бензолу.

Фільтруюча коробка ГП-7К захищає від радіонуклідів йоду та його органічних сполук.

Захист від аміаку забезпечують фільтруючі промислові протигази марок „КД” і „М”, при високих концентраціях – ізолюючі протигази.

- ***Перед надяганням протигазу необхідно*** забрати волосся з лоба, скронь та зняти прикраси з волосся (попадання волосся під обтюратор призводить до порушення герметичності). При одяганні протигазу лицьова частина береться обома руками за щічні лямки так, щоб великі пальці захопили лямки, підборіддя фіксують у нижньому заглибленні обтюратора і рухом рук вгору та назад натягають наголовник на голову і підтягають до упору щічні лямки. Протигази повинні бути підібрані за розміром і мати бирку з написом прізвища його власника.

Засоби захисту від **хлору**: цивільні протигази всіх типів; промислові типів В, В-8, М, ватно-марлеві пов'язки, змочені 2% розчином питної соди – 25 г на 1 л води. (1 чайна ложка соди – 5 г).

Засоби захисту від **аміаку**: ватно-марлеві пов'язки змочені водою (краще розчином оцтової або лимонної кислоти), захисний одяг, гумові чоботи, рукавиці.

Альтернативи мобільному зв'язку

Основною альтернативою мобільному зв'язку є засоби стаціонарного дротового зв'язку (стаціонарні телефони).

За відсутності мобільних мереж, задля здійснення екстрених викликів та зв'язку між абонентами є декілька альтернативних варіантів, інформує МОЗ та Державна служба України з надзвичайних ситуацій.

Основною альтернативою мобільному зв'язку є засоби стаціонарного дротового зв'язку (стаціонарні телефони).

Для виклику швидкої допомоги слід набирати номер 103.

Якщо є доступ до інтернету, то можна підтримувати зв'язок за допомогою месенджерів Viber, WhatsApp, Telegram тощо.

У разі необхідності з медиками можна зв'язатися за допомогою чатботу на сайті МОЗ.

Використання мобільних телефонів як засобів радіозв'язку за прикладом рації. Для цього на смартфон необхідно встановити спеціальні месенджери, наприклад: Voxer Walkie Talkie, Walkie Talkie, Two Way: Walkie Talkie.

За відсутності зв'язку та доступу до інтернету рекомендовано за можливості переміститися до будівель, які обладнано телефонним та/або радіозв'язком. Наприклад, до адміністративних будівель: органів місцевого самоврядування, відділень пошти, пожежно-рятувальних частин, відділів поліції тощо.

- На випадок, якщо в кризовій ситуації не буде жодних технічних засобів зв'язку, потрібно попередньо домовитися про місце та час зустрічі.
- Якщо ви плануєте евакуацію в якесь конкретне місце — визначте точку та час збору й домовтеся про час, скільки будете чекати.
- Маленьким дітям варто покласти в кишеню або вшити в одяг записку із повним ім'ям дитини, її батьків чи інших контактних осіб, адресу та телефони.

Як діяти, щоб вберегти себе від мародерів

Поради поліції та Центру протидії дезінформації при РНБО України

Під час війни люди втікають від обстрілів та залишають свої домівки без захисту.

Щоб вберегтися від злодіїв та мародерів, необхідно запам’ятати кілька простих рекомендацій:

- навіть якщо ви лише ховаєтесь від обстрілів у тимчасовому укритті, обов’язково надійно замикайте двері та вікна;
- якщо ви стали свідком чогось підозрілого (якісь позначки на дверях або чужі люди, які несуть велику кількість цінних речей, техніки), відразу повідомляйте правоохоронців;
- якщо ви виїжджаєте в інші регіони країни, попросіть сусідів чи знайомих, щоб ті час від часу перевіряли помешкання;
- також попросіть сусідів, щоб вони інколи витягували рекламу з дверей, так буде створено ефект присутності.

Якщо ви виявили мародера, найкраще дзвонити у поліцію за номером 102 або на номер чергової частини вашого міста.

Які “маячки” найчастіше залишають злодії, щоб відслідковувати, чи виїхали мешканці:

- для домівок: в двері вставляють дрібні монети, “рекламні” візитки, а також клеять клейкий папір на замки;
- для автомобілів: кладуть під “двірники” папір, а в щілину дверей шматки картону, також заклеюють клейкою стрічкою замки дверей, клеять наліпки на скло.