

Правила поведінки в укриттях:

- 1. Забороняється приносити в укриття легкозаймисті або сильно пахучі речовини, громіздкі речі.**
- 2. Обов'язково треба виконувати усі вимоги, правила поведінки і встановлений порядок в укритті.**
- 3. Забороняється ходити без потреби, палити, шуміти, запалювати свічки і інші світильники з відкритим полум'ям.**
- 4. Не допускати паніки у разі пошкодження споруди або виникнення небезпеки зараження .**
- 5. Вихід із укриття лише після скасування повітряної тривоги (бажано 3-5 хв після її закінчення)**
- 6. Дотримуватися правил техніки безпеки.**
- 7. Надавати першу допомогу всім, хто її потребує .**
- 8. Забороняється кидати харчові відходи та сміття у невстановлених для цього місцях.**



АЛГОРИТМ ДІЇ У ВИПАДКУ, ЯКЩО ОПИНИЛИСЯ ПІД ЗАВАЛАМИ

- ❖ **Покличте на допомогу.**
- ❖ **Повідомте, що сталося та де Ви знаходитесь**
- ❖ **Спокійно чекайте рятувальників, поки розберуть завал**
- ❖ **Якщо Вас ніхто не чує Спробуйте звільнити руки та ноги**
- ❖ **Оцініть навколишню обстановку**
- ❖ **Дуже акуратно почніть розбирати завал.**
- ❖ **Важливо не зачепити ті конструкції, на яких все тримається**
- ❖ **Якщо не впевнені у своїх силах терпляче кличте на допомогу**
- ❖ **Якщо вибратися не виходить, а мобільний телефон далеко від вас, стукайте по трубах, батареях**
- ❖ **Звільнившись, огляньте себе та за необхідності надайте собі першу медичну допомогу.**

❖ Намагаєтесь уникнути переохолодження.



Що робити коли знайшли вибухонебезпечний предмет?

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 Державної служби надзвичайних ситуацій (ДСНС) та поліцію за телефоном **"101" та "102"**.

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. Намагайтеся розрядити ситуацію смішними коментарями або діями.
6. Уникайте будь-яких суперечок з агресивною людиною.

Панічна атака: як допомогти?

1. Попросіть людину сісти, опустити голову та впертися ногами в підлогу.
2. Попросіть зосередитися на диханні і дихати повільно.
3. Переведіть увагу. Попросіть людину розповісти про те, що вона бачить і чує або повторювати назви кольорів для відвернення уваги.

