

# Як діяти при обстрілах житлових будинків?

## ПРАВИЛА ПОРЯТУНКУ



Сповіщення про тривогу буває двох видів:



**Переривчаста сирена**

(чекайте, за 5 хвилин після сигналу канали повідомлять, що робити далі)



**Безперервна сирена**

(треба негайно йти в укриття)



Після сповіщення про повітряну тривогу:



**Вимкнути**

світло, газ, воду.  
Якщо є — від'єднати газовий балон



**Спуститися в укриття**

тиск і покласти найнеобхідніше



**Зайняти найбільш безпечне місце**



Найбільш небезпечні місця у будинку:



**Перший, другий і третій поверхи**

(загроза потрапляння куль при обстрілах)



**Останній поверх**

(небезпечний при повітряній тривозі)



**Підвал**

(є ймовірність опинитися під завалами)



Якщо залишились у квартирі, де сховались:



- ванна кімната, якщо в ній немає газового котла;
- простір за двома глухими стінками.



**Тримайтесь подалі від вікон і скляних поверхонь!**



**Зберігайте спокій та допомагайте іншим!  
Ваша уважність рятує життя!**

# Тривожна валіза



## ЗБЕРІТЬ ДОКУМЕНТИ ТА ГРОШІ

Паспорт і копії всіх необхідних документів (свідоцтво про народження, військовий квиток, документ про освіту, трудову книжку або пенсійне посвідчення, документи на власність); гроші (готівку і банківські картки).



## НЕОБХІДНА ТЕХНІКА

Зарядні пристрої для телефонів, радіоприймач, ліхтарик, сигнальні пристрої, компас, годинник, компактний набір інструментів (мультитул), ніж, пакети для сміття, блокнот, олівець, нитки, голки, сірники, запальнички.



## ОДЯГ ТА ГІГІЄНІЧНІ ЗАСОБИ

Теплий одяг (якщо є така можливість, підготуйте термоковдру), спідню білизну, надійне зручне взуття. Не забудьте зібрати необхідні для Вас засоби особистої гігієни.



## ЗДОРОВ'Я

Аптечка, включно з медичними препаратами, які вживаєте щодня, а також рецепти на медикаменти.



## ПОСУД ТА ПРОДУКТИ ХАРЧУВАННЯ

Посуд, в якому зможете приготувати, розігріти і зберігати їжу; воду і продукти харчування тривалого зберігання, які не потребують додаткового приготування.



Складайте речі у місткий, зручний рюкзак і тримайте його наготові. В разі надзвичайної ситуації це скоротить час на збори.

# Правила поведінки під час комендантської години:

---



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

---

# Як уникнути переохолодження в умовах війни



## КОЛИ ВИНΙΚАЄ?

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



## СИМПТОМИ:

- сонливість;
- озноб;
- зниження фізичної активності;
- втрата свідомості;
- сплутаність свідомості або втрата пам'яті;
- нечітка мова або бурмотіння;
- повільне поверхнєве дихання;
- слабе наповнення пульсу;
- незграбність або відсутність координації;
- яскраво-червона/синя холодна шкіра.



## ЧОГО НЕ ВАРТО РОБИТИ:

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



## 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 багату на білок їжу;



зігрівайте руки руками і ногами щоб зігрітись.

# Як уникнути переохолодження в умовах війни

## КОЛИ ВИНΙΚАЄ?

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

## СИМПТОМИ:

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

## ЧОГО НЕ ВАРТО РОБИТИ:

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



### ПОЛЯ, ЛІСИ, ВОДОЙМИ

На небезпечну знахідку можна натрапити у неочікуваних місцях



### ГОРОДИ ТА РУЇНИ

На небезпечну знахідку можна натрапити у неочікуваних місцях



### УДАР ТА СТРУС

Активувати ВНП може навіть найменший зовнішній вплив



### ТЕРТЯ ТА НАГРІВАННЯ

Активувати ВНП може навіть найменший зовнішній вплив



Найпоширенішою причиною є довготривалий вплив низьких температур, а найбільш вразливою групою є знесилені чи фізично виснажені люди

## 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 багату на білок їжу;



зігрівайте руки руками і ногами щоб зігрітись.

## ЧОГО НЕ ВАРТО РОБИТИ:

- не торкайтесь та не пересувайте підозрілий предмет руками;
- попередьте про знахідку інших осіб поруч. Відійдіть та їх відійдіть самі на безпечну відстань (не менше 100 метрів);
- єдиним офіційним каналом повідомлень про виявлення підозрілих ВНП є дзвінок на екстрені номери 101 або 102;
- не користуйтеся телефоном або іншими засобами радіозв'язку поблизу підозрілого предмета;
- не намагайтесь розібрати підозрілий предмет, витягти з нього вибухову речовину або детонатор.

# Якщо трапився завал у будинку



Покличте на допомогу,  
повідомте, де ви знаходитесь

- Голосно кличте на допомогу.
- Якщо є телефон – зателефонуйте 101 або 102.
- Повідомте своє місцезнаходження.



Спокійно чекайте,  
поки розберуть завал

- Екстрені служби працюють над розбором завалу.
- Паніка та зайві рухи можуть погіршити ситуацію.



Спробуйте вивільнити  
руки та ноги

- Обережно, без різких рухів.
- Якщо є можливість – використовуйте підручні засоби.



Оцініть навколишню  
обстановку

- Огляньте простір навколо себе.
- Визначте, звідки надходить повітря, де є просвіти.



Обережно розберіть завал.  
Намагайтеся не зачепити те,  
на чому все тримається

- Не тягніть важкі конструкції на себе.
- Звільняйтеся поступово, щоб уникнути обвалу.



Якщо є можливість,  
скористайтеся телефоном,  
стукайте по трубах, батареях  
опалення

- Дзвоніть або надсилайте сигнали рятувальникам.
- Стукіт – привертає увагу.
- Труби та батареї добре проводять звук.



В очікуванні допомоги  
намагайтеся уникнути  
переохолодження

- Укрийтеся підручними матеріалами.
- Зберігайте рухову активність, але без зайвих зусиль.
- Економте сили та тепло.



Звільнившись, огляньте себе,  
за можливості надайте собі  
першу медичну допомогу

- Перевірте наявність травм.
- Зупиніться, відпочиньте, зателефонуйте рятувальникам.
- Допоможіть іншим постраждалим, якщо можете.



Не втрачайте надії!  
Рятувальники обов'язково вас знайдуть  
і нададуть допомогу.

 **101**

Служба порятунку

 **102**

Поліція

# Що потрібно знати про небезпеку ВНП



Вибухонебезпечні предмети можуть бути замасковані та встановлені у найнеочікуваніших місцях.



**У жодному разі не торкайтеся**  
та не пересувайте підозрілий предмет руками



**Позначте паличками (одягом, камінням тощо)**  
місце, де знаходиться підозрілий предмет



**Попередьте про знахідку інших осіб поруч**  
Відійдіть та їх відійдіть самі на безпечну відстань (не менше 100 метрів)



**Єдиним офіційним каналом повідомлень про виявлення підозрілих ВНП є дзвінок на екстрені номери 101 або 102**



**Не користуйтеся телефоном або іншими засобами радіозв'язку поблизу підозрілого предмета**



**Не намагайтеся розібрати підозрілий предмет, витягти з нього вибухову речовину або детонатор**



**Поля, ліси, водойми**  
На небезпечну знахідку можна натрапити у неочікуваних місцях



**Городи та руїни**  
На небезпечну знахідку можна натрапити у неочікуваних місцях



**Удар та струс**  
Активувати ВНП може навіть найменший зовнішній вплив



**Тертя та нагрівання**  
Активувати ВНП може навіть найменший зовнішній вплив



**Дотримуйтесь правил безпеки!**  
Ваша уважність може врятувати життя!



**101**

Служба порятунку







**102**

Поліція

# Що робити, якщо ви почули сигнал повітряна тривога?



-  **1** Увімкнути радіо чи телебачення, щоб прослухати термінове повідомлення про можливу надзвичайну ситуацію. Зазвичай інформація передається протягом п'яти хвилин після звукового сигналу (сирени)
-  **2** Прослухати звернення до населення
-  **3** Виконати ті рекомендації, які будуть озвучені під час звернення.
-  **4** Намагайтеся сповістити про почуте рідних, сусідів, знайомих. За необхідності слід надати їм допомогу



**Повітряна тривога оголошуватиметься**

стільки разів, скільки цього вимагає ситуація!



**Точне місце, куди може влучити ракета, чи який населений пункт атакує літак,**

визначити важко







**Після таких сигналів негайно переміщайтесь**

в укриття!

# Дії у разі зникнення українського ефірного мовлення:



-  Українські телеканали розкодовані на супутнику. Щоб переглядати телебачення, потрібен супутниковий ресивер та супутникова антена
-  Більшість українських каналів мають власні канали на youtube. Якщо швидкість інтернету невисока, оберіть у налаштуваннях відео нижчу роздільну здатність (якість – 360 рх або 480 рх)
-  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)

# Як діяти при обстрілах житлових будинків?



## Правила порятунку:

Сповіщення про тривогу буває двох видів:

- переривчаста сирена (чекайте, за 5 хвилин після сигналу канали повідомлять, що робити далі);
- безперервна 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 третій поверхи (загроза потрапляння куль при обстрілах);
- останній поверх (небезпечний при повітряній тривозі);
- підвал (є імовірність опинитися під завалами).



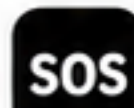
## Якщо залишились у квартирі, де сховались:

- ванна кімната, якщо в ній немає газового котла;
- простір за двома глухими стінками.











## Що брати з собою в укриття:

- воду (з літрів на особу)
- суху їжу, щонайменше на 2 доби
- телефон і пауербанк
- ліхтарик
- свисток для подачі сигналів



## Якщо трапився завал у будинку:

-  Покличте на допомогу, повідомте, де ви знаходитесь.
-  Спокійно чекайте, поки розберуть завал.
-  Спробуйте вивільнити руки та ноги.
-  Оцініть навколишню обстановку.
-  Обережно розберіть завал. Намагайтеся не зачепити те, на чому все тримається.
-  Якщо є можливість, скористайтесь телефоном, стукайте по трубах, батареях опалення.
-  В очікуванні допомоги намагайтеся уникнути переохолодження.
-  Звільнившись, огляньте себе, за можливості надайте собі першу медичну допомогу.

## Пам'ятайте головне:



Не ігноруйте сигнали повітряної тривоги!



Негайно прямуйте в укриття або безпечне місце!



Дбайте про себе та своїх близьких!



Підтримуйте один одного у складний час!



Дотримуйтесь правил безпеки! Ваша уважність може врятувати життя!

☎ 101

Служба порятунку

☎ 102

Поліція