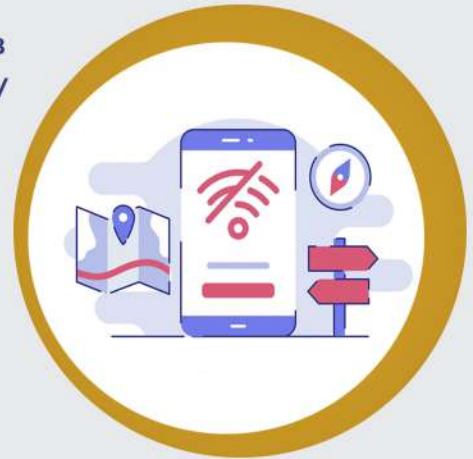



ЗБІРНИК КОРИСНОЇ ІНФОРМАЦІЇ

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ

- Завал будинку
- Техногенна аварія
- Пересування вулицею
- Пожежа в квартирі
- Якщо зникло мовлення каналів
- Якщо вимкнули світло-газ-воду
- Де перевірити рівень радіації





Що робити,
якщо трапився
завал будинку?



Далі →



**Міністерство
охорони здоров'я
опублікувало рекомендації
щодо дій під час
загрози обвалу будівлі
та якщо завал
у будинку вже трапився.**

Що робити, якщо ваш будинок починає обвалюватися?



- Тікайте, якомога швидше залиште будівлю.
- Не користуйтеся ліфтом, спускайтеся сходами.
- Захопіть гроші й документи, але тільки за умови, що це не затримає вас у приміщенні.
- Повідомте інших людей, які перебувають у будівлі, про загрозу обвалу.
- Не створюйте тисняву у дверях під час евакуації.
- На вулиці відійдіть на безпечну відстань від будівлі.
- Зупиняйте тих, хто збирається стрибнути з балконів і вікон вищих, ніж перший поверх.

А якщо я не маю змоги залишити будівлю?

- Розмістіться у найбезпечнішому місці дому.
- Це можуть бути отвори дверей, кути (якщо в куті стоїть стіл, можна сховатися під ним), місце під балками, каркасами.
- Тримайтеся якомога далі від вікон, не виходьте на балкон.
- За можливості перекрийте воду, газ, знеструмте приміщення.

Що робити, якщо трапився обвал?

1 Покличте
на допомогу.

2 Повідомте, де
знаходитесь і що
з вами трапилось.

3 Спокійно чекайте,
поки розберуть
завал.

А якщо мене ніхто не чує?



- Спробуйте вивільнити руки та ноги.
- Оцініть навколишню обстановку, по змозі обережно розберіть завал. Намагайтеся не зачепити те, на чому все тримається.
- Якщо не впевнені у своїх силах, терпляче кличте на допомогу.
- Якщо є можливість, скористайтеся телефоном, стукайте по трубах, батареях.
- Якщо ніхто не чує, спробуйте розбирати завал.
- Звільнившись, огляньте себе, за можливості надайте собі домедичну допомогу.
- Під час очікування допомоги намагайтеся уникнути переохолодження.

Нагадуємо телефони рятувальних та аварійних служб

- 112** єдиний номер виклику всіх служб екстреної допомоги (диспетчери викличуть бригаду потрібної служби)
- 101** пожежна служба
- 102** поліція
- 103** швидка медична допомога
- 104** аварійна служба газової мережі

0 800 501 482 телефон довіри СБУ



Що робити,
у разі техно-
генної аварії?

Далі 

1 Закрийте ніс та рот захисною маскою чи тим, що є під рукою: носовичком, шарфом, сорочкою. Якщо ви на вулиці, відійдіть якнайдалі. Якщо у приміщенні, зачиніть двері й щільно закрийте вікна.



2
Зателефонуйте до служби
з надзвичайних ситуацій
за номером



101

Стежте за актуальною ін-
формацією щодо подаль-
ших дій.



3 По змозі попередьте людей, які живуть поряд. Підготуйте документи та необхідний мінімум речей і продуктів, щоби бути напоготові у разі евакуації.



Якщо ви опинилися в епіцентрі аварії на хімічному підприємстві, пам'ятайте, що йти потрібно лише перпендикулярно до напрямку вітру. Уникайте ярів, тунелів. У низьких місцях може бути висока концентрація отруйних речовин.



Пам'ятаймо: найкращий спосіб повністю захистити себе — якомога швидше покинути місце аварії.



Джерело: Куншт

Як

безпечно
пересуватися
на вулицях?

Далі





① Обов'язково носіть із собою документи та за можливості контакти близьких.



② Уникайте багатопверхових будівель, заправок.



③ На блокпостах не сперечайтеся з військовими та представниками тероборони. Покажіть документи та поясніть, куди й навіщо йдете.





④ Якщо почули сирену, негайно йдіть до найближчого укриття (бомбосховища, метро).



⑤ Якщо побачили в небі димний слід (спалах) від ракети або почули постріли, лягайте на землю якомога далі від будівель. Бажано — у заглиблення чи під виступ.



Основи
пожежогасіння
та що робити
при пожежі
у квартирах?

Далі →

Що робити при локальній пожежі?

- Пам'ятайте: для горіння потрібне повітря, а точніше кисень. Якщо його немає, то немає і вогню.
- Тому найкраще накривати вогнище спалаху, щоб вогонь не мав доступу до кисню. Тільки робити це потрібно не ганчіркою, не рушником, тобто не чимось легкозаймистим.
- Якщо у вас загорівся якийсь прилад, не намагайтеся полити його водою! Ви можете не влучити, не встигнути вилити достатньо води. І полум'я тільки поширюватиметься.





- ☑ Використовуйте металеві, скляні предмети, фольгу тощо. Тобто те, що загориться з часом або не спалахне взагалі. Наприклад, кришка від пательні, старе блюдо та інше. Також інколи можна використовувати важкі крупи (гречку, горох, ячмінь).
- ⓘ Якщо ліквідувати своїми силами не вдалося, відразу ж викликайте пожежну службу за телефоном 101 або 112.



Якщо потрапив снаряд у квартиру чи будівлю і почалася пожежа?

- ① За телефоном 101 або 112 викличте пожежників, дайте їм точну адресу квартири і свої контактні дані. Опишіть пожежу або предмет, який палає.
- ① Якщо пожежа виникла і поширилася в одній з кімнат, щільно зачиніть двері туди — це не дасть вогню поширитися квартирою і сходовим майданчиком. Ущільніть двері мокрим ганчірками, щоб дим не проникав в інші приміщення.
- ① У сильно задимленому приміщенні рухайтесь поповзом або пригнувшись.



- ① Якщо загорівся електроприлад, постарайтеся його знеструмити, висмикнувши з розетки вилку. Дбайте при цьому про власну безпеку! Якщо не вдається витягнути вилку, повністю знеструмте квартиру, через електрощит.
- ① Невеликі ділянки загоряння можна почати гасити водою. Якщо загасити самотійно не виходить, вийдіть з квартири, зачиніть двері, оповістіть найближчих сусідів.
- ① Якщо квартира сильно задимлена і температура висока, рухайтесь до виходу рачки. Унизу більше кисню і температура нижча.
- ① Якщо шляхи евакуації відрізані, вийдіть на балкон, зачиніть двері й чекайте на допомогу.





Бережіть
себе!

Що робити,
якщо зникло
мовлення
національних
каналів?



Далі →

Якщо у вас зник сигнал телеканалів з марафоном «ЄДИНІ НОВИНИ 🇺🇦», їх можна знайти:

- у відкритому супутнику за параметрами:
Hotbird 13, 11219 мГц,
поляризація Н,
швидкість 29900,
корекція помилок FEC 3/5;





- **на радіочастотах** 657, 1278, 1404 кГц;
- **онлайн:** на YouTube, у застосунку Дія, на інтернет-радіо RadioPlayerUA.

Безкоштовний доступ до каналів надають платформи youtv, SWEET.TV, OmegaTV, MEGOGO, 1+1 video, Київстар ТБ, OLL.TV.



Цей матеріал підготовлений у рамках проєкту «Термінова підтримка ЄС для громадянського суспільства», що впроваджується ІСАР Єднання за фінансової підтримки Європейського Союзу. Зміст цього документа є виключною відповідальністю студії онлайн-освіти EdEra і не обов'язково відображає позицію Європейського Союзу»



ПРЯМУЄМО
РАЗОМ

Що робити,
якщо у квартирі
вимкнули
електрику
/ воду / газ?

Далі 

Як підготуватись до відімкнення води?



- Зробіть запас води хоча б на 2–3 дні. Що більше — то краще.
- Зберігайте окремо технічну та питну воду.
- Технічну набирайте у всі можливі місткості — бутлі, контейнери, ванну.
- Питну воду слід зберігати в чистих та закритих місткостях — пляшках, бутлях.

Що робити, коли воду відімкнули?



- Для технічних потреб можна брати воду з відкритих водойм.
- Набирати питну воду можна з бюветів, колодязів, пунктів розливу води.
- Воду для пиття та приготування їжі потрібно кип'ятити. Кипіти вона має 10 хв. За цей час вода знезаражується. Проте така вода придатна для вживання не більш як добу.
- Подумайте, де ще поряд із вами, ймовірно, є вода. Її залишки можуть бути на автомийках чи в загальнобудинковій системі.
- Якщо запаси води обмежені, гігієну тіла можна підтримувати вологими серветками, а їсти — з одноразового посуду.

Що потрібно мати в разі відімкнення світла?

- Заряджені павербанки.
- В ідеалі — генератор та запас бензину.
- Подовжувачі.
- Батарейки та техніку, що на них працює (радіоприймачі, ліхтарики, годинники).
- Свічки, сухий спирт, сірники, запальнички.
- Для приготування їжі: примус або спиртівку, дрова або вугілля, мангал, фольгу, металевий посуд.



Як діяти, коли відімкнули електроенергію?

- Вимкніть із розеток всю техніку. Це також варто зробити, якщо є перепади напруги.
- Якщо ви бачите на вулиці обірвані чи провислі дроти, не наближайтеся до них ближче ніж на 5–8 метрів. Й обов'язково викличте пожежну службу, зателефонувавши на 101.
- Якщо дріт впав біля вас, вийдіть із небезпечної зони маленькими кроками чи стрибками, тримаючи дві ноги разом.
- Освітлюйте приміщення свічками, сухим спиртом або ліхтариками на батарейках.
- Не розряджайте телефон без потреби. Виділіть конкретний час, коли ви теле фонуете чи пишете рідним.
- Для отримання новин використовуйте радіоприймач.
- Скооперуйтеся із сусідами, щоби заряджати телефони та павербанки. Використовуйте генератор із подовжувачами та автомобільні акумулятори.

Що робити, коли відімкнули газ?

- Якщо це аварія і ви чуєте запах газу, перекрийте газопостачання та провітрить приміщення.
- Не вмикайте електроприлади та не запалюйте вогонь. Краще повністю знеструмити житло. Інакше — може статися вибух.
- Вийдіть із приміщення та не заходьте, поки не зникне запах газу.
- Якщо запах не зникає, зателефонуйте на 104 — аварійну газову службу.
- Якщо у вас газова плита, готувати їжу можна на електричній або на вогні (примусі, спиртівці чи багатті). Але робіть це, лише коли впевнилися, що виток газу вже немає.

Що робити, коли **зникло** **опалення?**



- Якщо є світло, грійтеся спеціальними електрообігрівачами. Нагрівати приміщення газовою чи електроплитою може бути небезпечно.
- Заклейте щілини у вікнах та балконних дверях, щоби не випускати тепло. Якщо немає змоги, їх можна затулити ковдрами.
- Зберіться в одному приміщенні та будьте поряд — так легше зігрітися.
- Запасіться теплим одягом та карематами.
- Якщо у вас немає альтернативного опалення (наприклад, буржуйки), для обігріву можна використовувати навіть свічки.



Обігрівач на свічці

- 1 Візьміть глиняний горщик для квітів з отворами.
- 2 Поставте його догори ногами на якусь підставку, щоби знизу заходило повітря.
- 3 Поставте під нього свічку.
- 4 Свічка нагріватиме глечик, і від нього виділятиметься тепло.
- 5 Таких обігрівачів можна зробити декілька.



Важливо!

- Якщо використовуєте відкритий вогонь чи свічки, не залишайте їх без нагляду.
- Враховуйте, що вогонь, світло або дим можуть привернути увагу ворожих військ

Телефони рятувальних служб

112 — єдиний номер виклику всіх служб екстреної допомоги (диспетчер викличе бригаду потрібної служби)

101 — пожежна служба

102 — поліція

103 — швидка медична допомога

104 — аварійна служба газової мережі





Ресурси,
на яких можна
перевірити
рівень
радіації



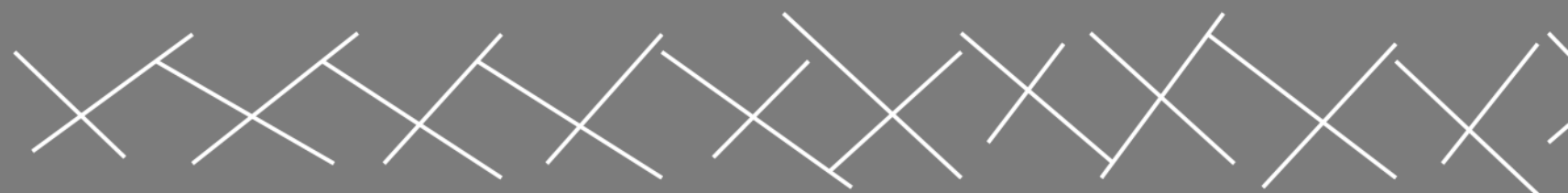
Далі 



Інформація

**про поточний рівень радіації
допоможе вам вчасно:**


- помітити радіаційну небезпеку
- уникнути за можливості потрапляння в зону поширення радіації
- почати вживати інших заходів безпеки (наприклад, пити таблетки йоду, аби ваша щитоподібна залоза не поглинала радіацію)





Увага!

Йодну профілактику слід
здійснювати лише після
офіційного сповіщення у ЗМІ.



Ось декілька джерел, які допоможуть відстежувати рівень радіації:

- *SaveEcoBot* від Міністерства захисту довкілля
- *Щоденні оновлення від МАГАТЕ* стосовно радіаційної ситуації в Україні
- *SafeCast map* показує шляхи поширення радіації
- *EURDEP Map* показують рівень гамма-випромінювань, які утворюються через радіаційні реакції
- *Світова мапа* радіовипромінювання:
www.gtcstar.com/

Цей матеріал підготовлений у рамках проєкту «Термінова підтримка ЄС для громадянського суспільства», що впроваджується ІСАР Єднання за фінансової підтримки Європейського Союзу. Зміст цього документа є виключною відповідальністю студії онлайн-освіти EdEra і не обов'язково відображає позицію Європейського Союзу»



ПРЯМУЄМО
РАЗОМ