

Рекомендації населенню на період воєнних дій

У воєнний час люди часто залишаються без найнеобхіднішого. На територіях, де ведуться активні бойові дії, будь-якої миті можуть припинити подачу води, газу та електрики. Без цих основних комунікацій неможливо приготувати їжу, зігрітися та помитися, внаслідок чого не просто погіршується якість життя, а й зовсім стоїть питання виживання. Щоб зберегти життя собі та близьким у таких екстрених умовах, потрібно заздалегідь вжити деяких заходів.



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, захистить 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), газові лампи та свічки на випадок відключення енергопостачання;
- підготуйте (закупіть) прилади 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 (підвалів, 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.

Рекомендації населенню на період воєнних дій

У воєнний час люди часто залишаються без найнеобхіднішого. На територіях, де ведуться активні бойові дії, будь-якої миті можуть припинити подачу води, газу та електрики. Без цих основних комунікацій неможливо приготувати їжу, зігрітися та помитися, внаслідок чого не просто погіршується якість життя, а й зовсім стоїть питання виживання. Щоб зберегти життя собі та близьким у таких екстрених умовах, потрібно заздалегідь вжити деяких заходів.



Вода

На відміну від планового припинення водопостачання на один або кілька днів, коли громадян заздалегідь попереджають, у воєнний час справи зовсім інакші. Навіть якщо у вашій місцевості не точаться бої, існує ризик відключення води. Власникам приватних

будинків, у яких у дворі є криниця або свердловина, не обов'язково робити великі запаси. Все ж таки на випадок, коли доведеться ховатися в укритті і буде небезпечно виходити на вулицю навіть на короткий час, краще мати достатньо води хоча б на 1-2 дні. Громадянам, які користуються центральним водопостачанням, розумніше подбати про великі обсяги. Для пиття та приготування їжі доцільно застатися питною бутильованою водою. Вона довго зберігається і не псується незалежно від зовнішніх умов. Під час підготовки запасів врахуйте прийняті стандарти. Рекомендується заготовити приблизно 2,5-3 л води на одну особу на день. У розрахунок взято необхідний обсяг пиття та рідини для приготування їжі. Технічної води в середньому потрібно 2-4 л на одну особу на добу. Вирішіть самостійно, на який період ви можете зробити запас. Важливо! Якщо у вашій місцевості є колодязі, свердловини або джерела, дізнайтеся про їхнє точне місцезнаходження та розробіть найбільш безпечний маршрут до них, щоб у разі закінчення запасів можна було набрати води. Головне, не виходьте на вулицю під час бойових дій та повітряної тривоги. Щоб знизити споживання води, для гігієнічних процедур доречно використовувати вологі серветки, емульсії, лосьйони та інші засоби для очищення...

Якщо ваше місто або село "відрізане" від джерел централізованого водопостачання, ви можете використовувати питну воду з бюветів, колодязів, шахтних криниць, пунктів розливу питної води (в тому числі пересувних) при їх наявності.

Також можна брати фасовану бутильовану воду та воду в ємностях для індивідуального користування.

Як зберігати і використовувати воду

- Важливо зберігати питну воду у закритих ємностях. Обов'язково робіть позначки на кшталт "вода знезаражена для пиття", "вода для технічних потреб", "вода для господарських потреб".
- За можливості, зробіть запас питної води хоча б на два-три дні.
- Пам'ятайте, що воду, набрану з відкритих водойм, можна використовувати лише для технічних цілей, але не для пиття.
- Обов'язково треба кип'ятити воду не менше 10 хвилин з моменту її закипання. Це – найефективніший метод її знезараження.
- Пам'ятайте: навіть при зберіганні води у чистій і добре закритій ємності термін придатності не перевищує однієї доби.

Рекомендації населенню на період воєнних дій

У воєнний час люди часто залишаються без найнеобхіднішого. На територіях, де ведуться активні бойові дії, будь-якої миті можуть припинити подачу води, газу та електрики. Без цих основних комунікацій неможливо приготувати їжу, зігрітися та помитися, внаслідок чого не просто погіршується якість життя, а й зовсім стоїть питання виживання. Щоб зберегти життя собі та близьким у таких екстрених умовах, потрібно заздалегідь вжити деяких заходів.



Опалення та приготування їжі

Без подачі газового палива неможливо обігріти житло та зробити обід. Для виживання за таких умов потрібно продумати альтернативні способи опалення та приготування їжі із дотриманням заходів безпеки. Щоб зігрітися у приватному будинку, можна розтопити піч чи камін. Для цього потрібно мати: дрова; вугілля; розпалювач; сірники або запальничку. На печі також зручно приготувати їжу. Якщо живе в квартирі, можна зігрітися з використанням великої кількості теплої одягу, ковдр, спального мішка. Заклейте усі щілини у вікнах та балконних дверях для збереження тепла, наприклад, закривши їх ковдрами, зберіть всіх у одній кімнаті, а інші тимчасово закрийте. Можна скористатися електричним обігрівачем, теплою підлогою, керамічними панелями, кондиціонером та ін. Приготувати їжу можна на туристичному примусі, плиті, підключеній до газового балона, електроплиті, мультиварці, або придбати піч-камін с варочною поверхнею (типу «буржуйка»), можна використати сухий спирт. Щоб знизити витрати пального, їжте готові до вживання харчі та продукти, які швидко готуються. Мешканці приватних будинків та квартир можуть приготувати їжу у дворі на мангалі. Якщо жаровні немає, її легко спорудити самостійно з використанням звичайної цегли, бетонних блоків або колод. Звичайно, ця порада актуальна, якщо на вулиці безпечно.

Не намагайтеся розвести вогнище на балконі або у коридорах багатоквартирного будинку для обігріву, це може призвести до пожежі!

Рекомендації населенню на період воєнних дій

У воєнний час люди часто залишаються без найнеобхіднішого. На територіях, де ведуться активні бойові дії, будь-якої миті можуть припинити подачу води, газу та електрики. Без цих основних комунікацій неможливо приготувати їжу, зігрітися та помитися, внаслідок чого не просто погіршується якість життя, а й зовсім стоїть питання виживання. Щоб зберегти життя собі та близьким у таких екстрених умовах, потрібно заздалегідь вжити деяких заходів.



Електрика

При припиненні подачі електроенергії немає світла та доступу до дротового інтернету, неможливо увімкнути телевізор та комп'ютер, зарядити телефон та інші гаджети. Відсутність електрики здатні компенсувати: свічки, ліхтарі, керосинові лампи. Свічки та керосинові лампи можна

використовувати в квартирі та будинку, але не варто запалювати в закритому просторі, який погано вентильовується. Інакше існує небезпека отруєння чадним газом. Універсальні мобільні батареї (повербанки) – зовнішні акумулятори, призначені для підзарядки телефонів, планшетів, ноутбуків, ліхтарів. Добре, якщо повербанк буде із сонячною панеллю. Генератори - працюють на бензині, дизелі, газі. Здатні безперервно жити будь-які електричні прилади в квартирі та будинку протягом від 2 до 15 годин. Закупіть певну кількість батарейок. Купіть радіоприймач щоб знати останні новини, за необхідністю рації – надійні засоби комунікації, які не залишать без зв'язку з близькими, коли розрядиться телефон, пропаде інтернет та мобільна мережа.

Увага! Щоб підготуватися до відсутності світла, зберіть речі першої необхідності в одному місці. Тоді все, що може знадобитися у надзвичайній ситуації, легко буде знайти навіть у повній темряві.

Отже, знаючи, що потрібно підготувати на випадок відключення води, газу та електрики у квартирі та будинку, ви можете вже зараз вжити заходів, щоб вижити в екстрених умовах. Навіть якщо запаси води, провізії, палива та гаджети не знадобляться у період війни, вони не втратять актуальності у мирний час, який, сподіваємось, настане дуже швидко.

Рекомендації для населення під час воєнного стану



Як поводитися на блокпостах

Для виявлення та нейтралізації російських диверсантів, а також ускладнення пересувань російських окупаційних військ по усій країні встановлюються блокпости. Це необхідний захід безпеки, який врятує

багато життів.

Щоб уникнути непорозумінь під час проходження процедур контролю, закликаю дотримуватись кількох нескладних правил.

Зокрема, при проходженні блокпоста громадяни мають:

- зменшити швидкість автомобіля;
- завчасно приготувати документи для перевірки;
- вимкнути фари, увімкнути аварійне світло та світло в салоні автомобіля;
- не вести відеозйомку;
- без дозволу військових не виходити з автомобіля;
- чітко відповідати на питання військових;
- бути готовими на вимогу відкрити багажник та оглянути салон автомобіля;
- після огляду та дозволу продовжити рух і не набирати швидкість різко.

У місті за відсутності великої кількості машин та людей на вулицях продовжуйте дотримуватися правил дорожнього руху та поведінки у громадських місцях.

Рекомендації для населення під час воєнного стану



Що робити у разі аварії на мережі газозабезпечення

При виявленні запаху газу в приміщеннях, підвалах, під'їздах, у дворі або на вулиці необхідно:

- повідомити аварійну службу (за номером 104 або 112);
- організувати провітрювання приміщень

шляхом відкривання вікон і дверей;

- організувати чергування біля входів у приміщення з метою недопущення заходу до приміщення людей до приїзду бригади аварійної газової служби;
- при прибутті бригади аварійної газової служби діяти за їх вказівками;
- вжити заходів щодо виведення людей із загазованого середовища та при появі відкритого вогню або іскри;
- до прибуття аварійної бригади організувати в приміщенні протяг.

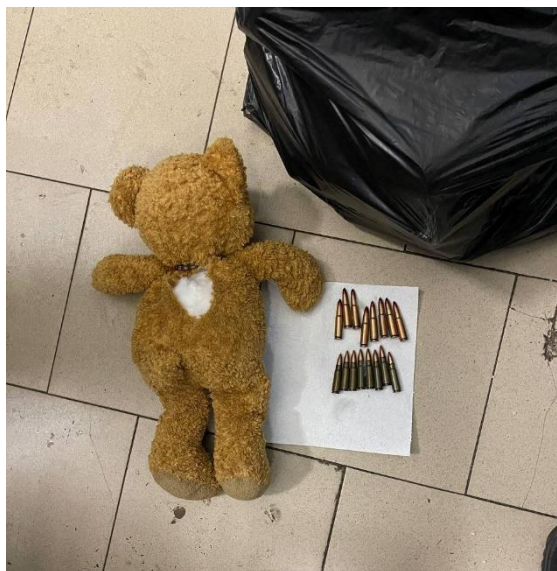
У загазованому приміщенні. Для запобігання виникнення іскріння, яке може призвести до вибуху (загорання газоповітряної суміші), забороняється:

- вмикати і вимикати електричні прилади (освітлення, печі, каміни, праски, телевізори, магнітофони, радіо, дрилі та інші);
- користуватися електричними і акумуляторними ліхтарями, які не мають вибухонебезпечного виконання;
- користуватися електродзвоником;
- дзвонити по телефону;
- виконувати дії з металевими предметами (для виключення удару один об одного);
- користуватися відкритим вогнем (запалювати сірники або запальничку, палити).

На загазованій ділянці місцевості. Для виключення виникнення іскріння, яке може привести до вибуху (загорання газоповітряної суміші), забороняється:

- ставити машини, заводити машини, що стоять, і проїжджати біля загазованого колодязя, газорозподільного пункту, шафного газорозподільного пункту, групової резервуарної установки ближче 15 метрів з підвітряної сторони;
- користуватися електричними і акумуляторними ліхтарями, які не мають вибухонебезпечного виконання;
- виконувати дії з металевими предметами з метою виключення удару один об одного;
- користуватися відкритим вогнем і розводити вогнища ближче 50 метрів від загазованої ділянки місцевості.

Рекомендації для населення під час воєнного стану



Що робити, якщо виявили підозрілий предмет?

У разі виявлення підозрілого предмета, схожого на вибуховий пристрій, рекомендується:

- негайно припинити роботи у місці (районі) його виявлення;
- проінформувати про знахідку інших осіб, які знаходяться поруч, у разі можливості забезпечити їх евакуацію з

небезпечної території;

- не підходити, не торкатися та не пересувати підозрілий предмет;
- знаходячись поблизу нього, утриматися від куріння, користування засобами радіозв'язку (у тому числі мобільним телефоном);
- по можливості позначити або огородити місце знахідки (для огорожі можна використати різні підручні матеріали: дошки, жердини, гілки, мотузки, шматки яскравої матерії тощо);
- забезпечити охорону виявленого підозрілого предмета та вести спостереження за ним на безпечній відстані, як зазначено нижче:
 - повідомити про знахідку у будь-який місцевий орган виконавчої влади або чергову службу правоохоронних органів за номером 102, надавши необхідну інформацію (місце розташування підозрілого предмету, дату і час його виявлення);
 - у разі залишення підозрілого предмета невідомою особою, свідком чого Ви стали, максимально запам'ятати її зовнішність, одяг, автотранспорт та його номерні знаки;
 - обов'язково дочекатися прибуття представників правоохоронних органів, знаходячись на безпечній відстані від місця знахідки.

Рекомендації для населення під час воєнного стану



Що робити, якщо є загроза обвалу будинку?

Якщо ви почули сильний вибух і перебуваєте у будівлі або відчували, що будівля втрачає стійкість, деформується:

- Тікайте. Якомога швидше залиште будівлю. Якщо є можливість, захопіть гроші й документи;
- Використовуйте сходи. Не заходьте у ліфт;

- Повідомте інших людей, що 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.

Якщо можливості залишити будівлю немає:

- Займіть найбільш вигідну позицію: це може бути отвори дверей, кути (якщо в куті стоїть стіл, можна сховатися під ним), місце під балками, каркасами;
- Тримайтесь подалі від вікон, не виходьте на балкон;
- За можливості перекрийте воду, газ, знеструмте приміщення.

Що робити, якщо трапився завал у зруйнованому будинку

- покличте на допомогу;
 - якщо хтось відгукнувся, повідомте, де ви знаходитесь і що з вами сталося.
- Спокійно чекайте, поки розберуть завал.
- якщо вас ніхто не чує, спробуйте вивільнити руки і ноги;
 - відтак роздивіться, якими предметами вас завалило;
 - якщо вони не надто важкі, обережно почніть розбирати завал. Намагайтеся не зачепити те, на чому все тримається;
 - якщо не бачите, чим вас завалило, або предмети, які на вас впали, дуже важкі, терпляче кличте на допомогу кілька годин;
 - якщо ніхто не чує, почніть дужче розбирати завал;
 - звільнившись, огляньте себе. Якщо необхідно, надайте собі першу допомогу: зупиніть кровотечу, зафіксуйте зламану кінцівку;
 - якщо не маєте змоги вибратися з будинку, намагайтесь сповістити про себе (якщо є можливість, скористуйтесь телефоном мобільного зв'язку, стукайте по трубах і батареях опалення, голосно кличте на допомогу);
 - очікуючи допомоги, намагайтесь уникнути переохолодження: при можливості постеліть щось на підлогу, ляжте на бік, підклавши під себе руку, коліна підтягніть до грудей.

Рекомендації для населення під час воєнного стану



Що робити під час артилерійських обстрілів системами залпового вогню?

– Ракету можна добре помітити та зреагувати, адже залп реактивної установки

добре видно. Вночі це яскравий спалах на обрії, а вдень – димні сліди ракет;

– Організуйте постійне спостереження, постійно тримайте в полі зору будівлі, які розташовані поруч і можуть використовуватися як укриття. Після сигналу спостерігача є кілька секунд, щоб сховатися;

– Ховайтеся в підвалі або в іншому заглибленому приміщенні. Вибирайте місце в кутку між несучими стінами та недалеко від вікон і дверей для того, щоб миттєво покинути будинок у разі влучення снаряда;

– Не виходьте з укриття, не перечекавши хоча б 10 хвилин після завершення обстрілу, адже після залпу зазвичай ведеться уточнення результатів стрільби і коригування вогню або зміна позиції.



Що робити під час артобстрілів?

– Не залишайтеся в під'їздах, під арками та на сходових клітках. Також небезпечно ховатися в підвалах панельних будинків, біля автомобільної техніки,

автозаправних станцій і під стінами будинків із легких конструкцій. Такі об'єкти неміцні, і ви можете опинитися під завалами або травмуватися;

– Якщо вогонь артилерії, мінометний обстріл, авіаційне бомбардування застали вас на шляху, негайно лягайте на землю, туди, де є виступ або хоча б у невелике заглиблення. Захист можуть надати бетонні конструкції (окрім тих, які можуть обвалитися або загорітися), траншеї, неглибокі підземні колодязі, широкі труби водостоку і канали;

- Закривайте долонями вуха та відкривайте рот - це врятує від контузії, убереже від баротравми;
- Не розбирайте завалів самостійно, чекайте на фахівців з розмінування та представників аварійно-рятувальної служби.



Що робити під час обстрілу стрілецькою зброєю?

– Під час стрілянини найкраще ховатися у захищеному приміщенні (наприклад, у ванній кімнаті або самій ванні). Коли це неможливо, варто лягти прикрившись предметами, що здатні захистити від уламків і куль.

– Якщо ви потрапили під стрілянину на відкритому місці, краще впасти на землю та закрити голову руками. Ефективним захистом буде будь-який виступ, навіть тротуар, заглиблення в землі або канава. Укриттям може стати бетонна сміттєва урна або сходинки ганку. Не намагайтеся сховатися за автомобілями або кіосками, бо вони часто стають мішенями.

– Де б ви не перебували, тіло повинно бути в максимально безпечному положенні. Згрупуйтеся, ляжте в позу ембріона. Розверніться ногами у бік стрілянини, прикривши голову руками та відкривши рот, щоб близький вибух не завдав шкоди барабанним перетинкам. Чекайте, поки стрілянина не вщухне, а пострілів не буде бодай протягом п'яти хвилин.

– Якщо ваше житло перебуває в зоні регулярних збройних зіткнень, потрібно зміцнити вікна, наприклад, клейкою плівкою. Це допоможе уникнути розльоту уламків скла. Бажано затулити вікна, наприклад, мішками з піском чи масивними меблями.

Рекомендації для населення під час воєнного стану



Що робити у випадку радіаційної аварії?

- ✓ Найперше правило – слухайте вказівки влади, ДСНС та інших установ, які координуватимуть на місцях.
- ✓ Якщо ця аварія трапиться у вашій місцевості, необхідно залишатись у приміщенні або негайно зайти до нього, якщо ви перебуваєте на вулиці. Це найбезпечніша дія, яку ви можете зробити.
- ✓ Зайдіть в укриття, підвал або в середину будівлі.

Радіоактивний матеріал осідає на зовнішній стороні будівель, тому найкраще триматися якомога далі від стін і даху будівлі.

- ✓ Заберіть всередину домашніх тварин.
- ✓ Закрийте та заблокуйте всі вікна та двері в приміщенні, не підходьте до них без нагальної потреби.
- ✓ Зробіть кількадечний запас води у герметичних ємностях.
- ✓ Продукти загорніть у плівки і покладіть у холодильник або шафу.
- ✓ Підготуйте маску, респіратор або ватно-марлеву пов'язку для захисту органів дихання.
- ✓ Слідкуйте за повідомленнями від рятувальників ДСНС, поліції, місцевої влади.

Як діяти, якщо вам необхідно вийти з укриття?

- ✓ Виходьте лише у разі нагальної потреби.
- ✓ Користуйтеся респіратором, одягніть плащ та гумові чоботи й рукавички.
- ✗ НЕ роздягайтеся на вулиці.
- ✗ НЕ сідайте на землю.
- ✗ НЕ купайтеся у відкритих водоймах.
- ✗ НЕ збирайте гриби або лісові ягоди.
- ✓ Після повернення додому зніміть верхній шар одягу. Так ви позбудетеся до 90% радіоактивного матеріалу. Робіть це обережно, аби не розтрусити радіоактивний пил.
- ✓ Помістіть одяг у пластиковий пакет або герметичний контейнер і тримайте його подалі від людей і домашніх тварин.
- ✓ Помийтеся. Якщо є можливість, прийміть душ з милом, голову помийте шампунем.
- ✗ НЕ використовуйте кондиціонери для волосся. Вони можуть закріпити радіоактивний матеріал на ньому.
- ✗ НЕ тріть і НЕ дряпайте шкіру, щоб радіоактивний матеріал не потрапив у відкриті рани.
- ✓ Якщо можливості прийняти душ немає, вимийте руки, обличчя та відкриті частини вашого тіла з милом під проточною водою.
- ✓ Якщо доступу до води немає, скористайтеся вологими серветками, вологою тканиною.
- ✓ Зверніть особливу увагу на ваші руки й обличчя, протріть повіки, вії, вуха.
- ✓ Одягніть чистий одяг.

Як безпечно харчуватися та пити воду?

Вода

✓ Вживайте воду лише з перевірених джерел.

✓ Поки рятувальники чи влада не повідомляють про безпеку водопровідної води, лише вода в пляшках залишатиметься не забрудненою.

Упаковка захищає рідину всередині від радіоактивних речовин.

✗ Кип'ятіння водопровідної води не позбавляє від радіоактивних речовин.

✓ Майте запас води у пляшках чи інших герметичних контейнерах.

✓ Напої у холодильнику теж безпечні для вживання.

✓ Вода в інших ємностях у вашому домі, таких як унітаз або водонагрівач, не буде містити радіоактивних речовин.

✓ Водопровідну або колодезну воду для можна використовувати для миття себе та упаковок їжі і води.

Навіть якщо водопровідна вода забруднена, ви все одно можете використовувати її для знезараження.

"Будь-який радіоактивний матеріал, який потрапляє в поверхневі або підземні води, буде розбавлятися водою до дуже низького рівня і буде безпечним для миття шкіри, волосся та одягу", – кажуть у ЦГЗ.

Їжа

✓ Їжа з герметичних контейнерів (консерви, банки, пляшки, коробки тощо) буде безпечною для вживання.

✓ Також можна їсти продукти, які зберігались у холодильнику чи в морозильній камері.

Як правильно їсти?

- Перед відкриттям протріть харчові контейнери вологою тканиною або чистим рушником.
- Перед використанням протріть кухонне приладдя вологою тканиною або чистим рушником.

- Використану тканину чи рушник покладіть у поліетиленовий пакет або герметичний контейнер і залиште у недоступному місці, подалі від людей і тварин.

Йодопрофілактика

Якщо ви отримали повідомлення про радіаційну аварію, проведіть йодопрофілактику.

✓ Протягом 7 днів приймайте по одній таблетці (0,125 г) йодистого калію, а для дітей віком до 2-х років – частину таблетки (0,04 г).

✓ Якщо немає йодистого калію, використовуйте йодистий розчин: 3-5 крапель 5% розчину йоду на склянку води, дітям до 2-х років – 1-2 краплі.

Рекомендації для населення під час воєнного стану



Що робити, коли чуто сигнал слідувати в укриття?

Найпростіші укриття – це цокольні та підвальні приміщення будинків, підземні паркінги та підземні переходи. У них можна сховатися під час нетривалих обстрілів. Найбезпечніші з

них ті, які мають декілька виходів (один з них за межами будівлі).

Зазвичай такі приміщення використовують як магазини, спортзали, склади тощо. Власники мають знати про призначення на період надзвичайної ситуації й бути готовими дати доступ людям. Радимо заздалегідь домовитися про зв'язок із господарями та взяти номери телефонів. Жителі міст з метрополітемом можуть також сховатися на платформах станцій або в переходах.

Сховище – це герметична споруда для тривалого перебування людей у випадку надзвичайної ситуації. Щоб знайти такі приміщення, шукайте позначки «Укриття» чи «Об'єкт цивільного захисту». Також там має бути номер телефону людини, яка в разі небезпеки відчинить двері сховища чи укриття. Якщо його немає, зверніться до представництва місцевої влади по інформацію.

Щоб підготуватися, радимо: уточнити телефоном або на офіційному веб-сайті місцевого органу влади адреси найближчих укриттів; виписати 2-3 адреси найближчих до вас укриттів на випадок, якщо перше укриття, у яке ви прийдете, буде заповнене; заздалегідь вивчити й пройти маршрут до цих споруд; особисто перевірити стан їхньої готовності й повідомити місцевій владі, якщо укриттю потрібен ремонт.

Сигнал «Увага всім» – це протяжне звучання сирен або уривчасті гудки. Сигнал подається гудками заводів і підприємств через гучномовці та гудками транспортних засобів (зокрема, з автомобілів ДСНС, обладнаних гучномовцями).

– Увімкніть телевізор або радіо: офіційне повідомлення передається протягом 5 хвилин після сигнал.

– З повідомлення можна буде дізнатися місце й час виникнення надзвичайної ситуації, її масштаб, імовірну тривалість та порядок дій для безпеки. Прослухали повідомлення – виконуйте інструкції.

– Залишайте телевізор чи радіо увімкненими – цими каналами можуть надходити наступні повідомлення.

– За можливості передайте повідомлення сусідам.

Перед тим, як іти в укриття, перекрийте вдома газ, електрику та воду, зачиніть вікна й вентиляційні отвори. Якщо ви не можете самостійно вийти з приміщення, повідомте про це сусідів. В укриття не можна брати: легкозаймисті речовини; речовини з сильним запахом; громіздкі речі; тварин.

Осіб з дітьми розміщують в спеціально відведеному місці. Людей з поганим самопочуттям розміщують у медичній кімнаті або біля огорожувальних конструкцій і ближче до вентиляції. Важливо облаштувати окреме приміщення для туалету.

У споруді забороняється курити, шуміти, запалювати без дозволу свічки.

Необхідно дотримуватися дисципліни та якнайменше рухатися.

Перебуваючи в укритті, слідкуйте за оголошеннями по радіо, не покидайте укриття до повідомлення про те, що виходити безпечно.



Аптечка: що важливо взяти з собою у сховище

В умовах воєнного стану – важливо мати перевірене зручне сховище, де треба перебувати в оголошений період. Окрім теплих речей та продуктів необхідно взяти з собою аптечку для побутових потреб. Складіть її в спеціальну сумку або косметичку.

А саме пластирі різних розмірів; активоване вугілля від інтоксикації; препарат для зниження жару; препарат для знеболення; протиалергічний препарат; ліки від діареї; ліки від шлункової інфекції; краплі на випадок інфекційно-запальних захворювань очей; ліки, що ви приймаєте (дозування щонайменше на тиждень) з описом способу застосування та дози; запас масок; термометр.

Якщо ви маєте хронічні захворювання та приймаєте систематичне лікування, не забувайте взяти ліки з собою.

Рекомендації для населення під час воєнного стану



Що робити у разі хімічного ураження?

Хімічні сполуки, можуть подразнювати очі, слизові оболонки, шкіру та дихальні шляхи, може виникати утруднення дихання – кашель, виділення мокротиння, іноді і з домішками крові, нежить, відчуття сухості в горлі, осиплість голосу, нежить, носова кровотеча, біль

у грудях.

При подразненні слизової оболонки очей – почервоніння, запалення, набряклість, помутніння рогівки, ураження райдужної оболонки очей. При гострих отруєннях – головний біль, запаморочення, загальна слабкість.

Хімічне забруднення також може ускладнити хронічні захворювання легенів, такі як астма та емфізема. Як захиститися?

В приміщеннях:

- провести герметизацію приміщення: щільно закрити вікна і двері, димоходи, вентиляційні люки;
- вхідні двері «зашторити», використовуючи будь-яку щільну тканину;
- заклеїти щілини у вікнах і стиках рам плівкою, лейкопластиром;
- при появі запаху використовувати засоби захисту органів дихання - можна використати ватно-марлеву пов'язку змочену 2%-м розчином питної соди.

Поза приміщенням:

- при необхідності (наявність запаху) захистити органи дихання засобами індивідуального захисту;
- не перебувати в понижених ділянках місцевості - долинах, ярах, тощо;
- не перебувати довго в підвалах і в напівпідвальних приміщеннях;
- намагатись знаходитись на підвищеннях;
- слідкувати за напрямком вітру.

При ускладнені ситуації (при зміні напрямку вітру) визначити маршрут виходу із зони потенційної хімічної небезпеки (виходити в сторону, перпендикулярну напрямку вітру) та якнайшвидше покинути цю зону.

При сприятливій зміні вітру після виходу із зони забруднення або отриманні сигналу про закінчення хімічної небезпеки:

- відкрити вікна і двері, провітрити приміщення;
- змінити верхній одяг;
- прийняти душ або вимити відкриті частини тіла з милом;
- виключити будь-які фізичні навантаження.

Продукти харчування (овочі та фрукти) промити слабким (2%) мильно-содовим розчином.



Що підготувати на випадок відключення води, газу та електрики в квартирі та домі в період війни?



Відключення води

- Бутильована вода (2,5-3 л для пиття і 2-4 л для технічних цілей на одну людину на день)
- Вологі серветки
- Емульсії
- Лосьйони та інші засоби для очищення



Відключення газу

- Паливо: дрова та вугілля
- Розпалювач, сірники, запальничка
- Теплий одяг
- Ковдри, Спальні мішки
- Туристичний газовий пальник
- Газовий балон
- Мангал
- Цегла, бетонні блоки, колоди



Відключення електрики

- Свічки, ліхтарі, палички, що світяться
- Повербанки
- Радіоприймачі на батарейках
- Рації
- Портативні сонячні батареї
- Генератори

