



ЦЕНТР СТРАТЕГІЧНИХ КОМУНІКАЦІЙ
ТА ІНФОРМАЦІЙНОЇ БЕЗПЕКИ
ПРИ МІНІСТЕРСТВІ КУЛЬТУРИ
ТА ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПОЛІТИКИ



МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА
ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ

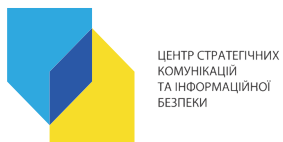
МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА
ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ

У РАЗІ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ АБО ВІЙНИ



ЗМІСТ:

Вступне слово	3
Оборонні можливості України	4
Поради до підготовки вдома	6
Що робити в надзвичайній ситуації або в зоні бойових дій	8
Як не стати жертвою дезінформації	14
Що робити після отримання сигналу «УВАГА ВСІМ»	18
Як підготувати «тривожну валізу»	21
Що ще варто пам'ятати про зони обстрілів? Дії під час	
а) обстрілів стрілецькою зброєю	22
б) артобстрілах	23
с) артилерійських обстрілів системами залпового вогню	24
Що має бути в аптечці	25



ЦЕНТР СТРАТЕГІЧНИХ
КОМУНІКАЦІЙ
ТА ІНФОРМАЦІЙНОЇ
БЕЗПЕКИ

Центр стратегічних комунікацій та інформаційної безпеки МКП
у співпраці з
Державною службою України з надзвичайних ситуацій
Міністерством оборони України
Апаратом Головнокомандувача ЗСУ
та громадськими організаціями

Ілюстрації: Олександр Грехов

ВСТУПНЕ СЛОВО

Будь-яка криза змінює наше повсякденне життя. Коли стається надзвичайна ситуація, прості речі, до яких ми звикли, швидко можуть стати недоступними.

В сучасному світі, окрім військової загрози, поширилися атаки на критичну інфраструктуру, транспорт, IT-систему, комунікації тощо. Наприклад, в результаті атак можуть виникнути проблеми з медичними послугами, системами зв'язку та електропостачання.

Україна протистоїть російській агресії уже понад сім років, протягом яких тривають військові дії на території нашої держави. Російська агресія не обмежується фізичною присутністю окупаційних військ. Ворог здійснює атаки в інформаційному просторі, намагаючись послабити нашу здатність чинити опір. Саме в цьому і полягає «гібридність» війни, яку веде проти нас Росія, адже у протистоянні задіяні всі сфери соціально-політичного життя.

Ми вже навчилися оборонятися і захищати найдорожче. У нас є перемоги, і ми знаємо, що в критичний момент зможемо дати гідну відсіч агресору. Втім, мусимо бути завжди готовими до надзвичайних ситуацій, а тому вкрай важливо знати, що саме може зробити кожен з нас в умовах кризи.

Особливо це стосується ситуацій, коли служби, на які ми звикли розраховувати, вимушені працювати в екстремому режимі. Безумовно, державні і місцеві органи влади, служби та інституції відповідають за підтримку функціонування суспільства і надання допомоги. Однак кожен окремий громадянин також долучається до **колективної відповідальності за безпеку** нашої країни.

Коли безпека суспільства під загрозою, готовність до взаємної допомоги стає вирішальною. Варто пам'ятати, що гарна підготовка – запорука кращої допомоги близьким і тим, хто особливо її потребує. Чітке розуміння алгоритму дій допоможе ефективніше впоратися з кризою та зменшити негативні наслідки для суспільства загалом.

У брошурі ви знайдете практичні поради, які можуть стати корисними в надзвичайних ситуаціях і під час війни. Зберігайте брошуру в доступному місці, аби в необхідний момент змогли швидко ними скористатися.



ОБОРОННІ МОЖЛИВОСТІ УКРАЇНИ

З 2014 року Україна веде боротьбу за свої території. Спочатку наші оборонні можливості були обмеженими, ми не були готові до нападу країни, яка довгий час заявляла про партнерство та декларувала дружні відносини.

За ці роки ми позбулись багатьох ілюзій і змінили погляд на деякі фундаментальні речі. Насамперед — на роль Збройних Сил України. Разом із усвідомленням того, що наші Збройні Сили — це запорука національної безпеки, виникла нагальна необхідність посилити обороноздатність війська. Тому з 2014 року Збройні Сили України пройшли складний шлях трансформації та реформування, посилити свої бойові спроможності і стали однією з найсильніших армій Європи. Сьогодні Збройні Сили України — це потужне і загартоване в боях військовоє формування, здатне захистити народ України та завжди прийти на допомогу цивільному населенню.

Теперішній стан Збройних Сил України дозволяє ефективно стримувати агресора, робити внесок для забезпечення всеохопної оборони держави, запобігати кризовим воєнним ситуаціям, а також брати активну участь в міжнародних миротворчих операціях. При цьому структура Збройних Сил України, система управління, комплектування, мобілізації та територіальної оборони здатні забезпечити швидке приведення Збройних Сил у повну бойову готовність для гідної відсічі агресору. У разі виникнення надзвичайної ситуації ключовим елементом стають підрозділи Територіальної оборони.



ПОРАДИ ДО ПІДГОТОВКИ ВДОМА

«Мій дім — моя фортеця!». Цей вислів набуває особливого значення в надзвичайних ситуаціях. Незалежно від того, що саме спричинило кризу, для **МІНІМАЛЬНОЇ ГОТОВНОСТІ** варто задати собі кілька простих, але критичних питань:

- ЧИ МАЮ Я ДОСТАТНІЙ ЗАПАС ХАРЧІВ І ПИТНОЇ ВОДИ?

- ЧИ Є У МЕНЕ НЕОБХІДНІ МЕДИКАМЕНТИ?

- ЧИ ЗМОЖУ Я СВОЇМИ СИЛАМИ
ЗАБЕЗПЕЧИТИ ОБІГРІВ ОСЕЛІ
В ХОЛОДНИЙ ПЕРІОД РОКУ?



Деякі питання варто продумати заздалегідь, аби краще обладнати своє житло на випадок надзвичайної ситуації і захистити себе і близьких:

- за можливості дізнайтеся, де знаходяться найближчі укриття і перевірте стан підвального приміщення;
- перевірте наявність аварійного виходу;
- зробіть запаси питної та технічної води, продуктів тривалого зберігання;
- перевірте наявність в аптечці засобів надання першої медичної допомоги і продумайте, які ліки можуть знадобитися протягом тривалого часу;
- підготуйте засоби пожежогасіння;
- подбайте про альтернативні засоби освітлення приміщення на випадок відключення енергопостачання (ліхтарики, свічки);
- підготуйте засоби для приготування їжі у разі відсутності газу і електропостачання;
- зберіть найнеобхідніші речі та документи на випадок термінової евакуації або переходу до сховищ;
- подбайте про справний стан приватного транспорту і запас палива для вчасної евакуації з небезпечного району;
- у холодну пору подумайте про альтернативний обігрів оселі на випадок відключення централізованого опалення.

ЩО РОБИТИ В НАДЗВИЧАЙНІЙ СИТУАЦІЇ АБО В ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ

Зберігайте спокій і концентрацію уваги. Від цього залежатиме, наскільки вправно і швидко ви зможете впоратися з кризою і мінімізувати її наслідки.

В кризових умовах проти вас діятимуть численні фактори, зокрема емоції. Тому пам'ятайте, що в критичний момент необхідно бути зібраними і сфокусованими, не реагувати на можливі провокації.



ЯКЩО ВИ ОПИНИЛИСЯ В ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ АБО ПОТРАПИЛИ В НАДЗВИЧАЙНУ СИТУАЦІЮ ЗА УЧАСТІ ОЗБРОЄНИХ ЛЮДЕЙ:

- Не сповіщайте про свої майбутні дії і плани малознайомим людям, а також знайомим з ненадійною репутацією;
- Завжди носіть з собою документ, що посвідчує особу. Гроші і документи тримайте в різних місцях — так ви матимете більше шансів їх вберегти;
- Тримайте біля себе записи про групу крові (свою та близьких родичів) та інформацію про можливі проблеми зі здоров'ям (наприклад, алергію на медичні препарати, хронічні захворювання);
- Дізнайтеся, де розташовані сховища та укриття, найближчі до вашої оселі, роботи та місць, які ви часто відвідуєте;
- Намагайтеся якнайменше знаходитись поза житлом і роботою, зменшіть кількість поїздок без важливої причини, уникайте місць скупчення людей;
- При виході із приміщень дотримуйтеся правила правої руки і пропускайте вперед тих, хто потребує допомоги, — це допоможе уникнути тисняви;
- Не вступайте у суперечки з незнайомими людьми — це допоможе уникнути можливих провокацій;
- У разі надходження інформації з **офіційних каналів державних органів влади** про можливу небезпеку передайте її іншим людям: родичам, сусідам, колегам;

- При появі озброєних людей, військової техніки, заворушень негайно покиньте небезпечний район, якщо маєте таку можливість;
- Уникайте колон техніки і не стійте біля військових машин, які рухаються;
- Поінформуйте органи правопорядку, місцеві органи, військових про людей, які здійснюють протиправні і провокативні дії;
- У разі потрапляння у район обстрілу сховайтеся у найближчому сховищі або укритті і не виходьте ще деякий час після закінчення обстрілу;
- Якщо таких сховищ поблизу немає, використовуйте нерівності рельєфу (наприклад, канави, окопи, вирви від вибухів);
- У разі раптового обстрілу та відсутності поблизу сховищ — ляжте на землю головою в бік, протилежний до вибухів, і прикрийте голову руками або речами;
- Якщо поряд з Вами поранено людину, надайте першу допомогу і викличте швидку, представників ДСНС України, органів правопорядку, за необхідності — військових. Не намагайтесь надати допомогу пораненим, поки не завершився обстріл;
- Якщо ви стали свідком поранення або смерті людей, а також протиправних дій (наприклад, арешту, викрадення, побиття), спробуйте зберегти якнайбільше інформації про обставини подій.

В ЖОДНОМУ РАЗІ НЕ ВАРТО:

- наближатися до вікон, якщо почуєте постріли;
- спостерігати за ходом бойових дій, стояти чи перебігати під обстрілом;
- сперечатися з озброєними людьми, фотографувати і робити записи у їхній присутності;
- демонструвати зброю або предмети, схожі на неї;
- підбирати покинуту зброю та боєприпаси;
- торкатися вибухонебезпечних та підозрілих предметів, намагатися розібрати їх чи перенести в інше місце — натомість негайно повідомте про їхнє розташування територіальним органам ДСНС та Національній поліції за телефоном «101» та «102»;
- носити армійську форму або камуфльований одяг — краще вдягайте одяг темних кольорів, що не привертає уваги, і уникайте будь-яких символів, адже вони можуть викликати неадекватну реакцію.

Телефонуйте

«101»

або

«102»

ЩО ЩЕ ВАРТО ЗНАТИ, ОПИНІВШИСЬ В ЗОНІ ОБСТРІЛУ?

Детальніша інформація – в Додатку на ст. 22-25.

ОБСТРІЛІВ ІЗ
ЗАСТОСУВАННЯМ
СТРІЛЕЦЬКОЇ ЗБРОЇ

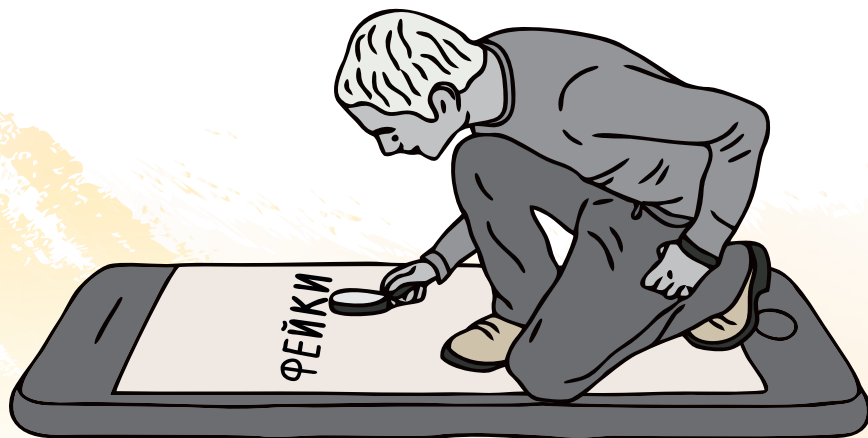
АРТОБСТРІЛІВ

АРТИЛЕРІЙСЬКИХ
ОБСТРІЛІВ ІЗ
ЗАСТОСУВАННЯМ
СИСТЕМ ЗАЛПОВОГО
ВОГНЮ



ЯК НЕ СТАТИ ЖЕРТВОЮ ДЕЗІНФОРМАЦІЇ

Убезпечте
себе
і оточуючих від
інформаційних
загроз



В умовах військової агресії Україна вимушена протидіяти ворожій пропаганді та дезінформації. Агресивні дії з боку Росії мають на меті дестабілізувати наше суспільство та дискредитувати керівництво країни, змусити нас сумніватися у своїх силах і готовності захищатися.

Питання інформаційної безпеки набуває особливого значення в умовах кризи, адже ворожі інформаційні атаки стають інтенсивнішими саме тоді, коли здатність суспільства чинити опір послаблено. Найкраще підґрунтя для ворожих операцій впливу — страх, паніка, дезорієнтація. Тому важливо дотримуватися базових правил інформаційної гігієни і бути особливо пильними до інформації, яка надходить і яку поширюєте ви самі.

ЗАДАЛЕГІДЬ УПЕВНІТЬСЯ:

- що маєте доступ до інформації з офіційних каналів державних органів, а також теле- і радіоканалів Суспільного мовлення;
- що в разі необхідності зможете підтримувати зв'язок зі своїми близькими.

ЗАДУМАЙТЕСЯ, хто і з якою метою поширює інформацію:

- чи є ця інформація на офіційних ресурсах держави?
- для чого ця інформація з'явилася саме зараз?
- це думка чи факт?
- чи повідомляють про це інші джерела?

ДОТРИМУЙТЕСЬ 10 ПОРАД:

1

Мета поширювачів дезінформації — посіяти паніку, послабити нашу волю до оборони. Не допомагайте їм, допомагайте собі: зберігайте самоконтроль і не поширюйте інформацію емоційного характеру в соцмережах.

2

Україна захищається та продовжує боротьбу за свою територію. Якщо ви чуєте протилежне — це неправда. Вас хочуть деморалізувати.

3

Не вірте і не поширюйте інформацію із сумнівних джерел. Достовірна інформація — на офіційних сторінках і каналах державних органів та Суспільного мовлення.

4

Жодним чином не поширюйте інформацію про переміщення українських військ. Ви можете нашкодити тим, хто захищає вас і державу.

5

Україна веде оборонну війну на своїй території. Повідомлення про нібито обстріли мирного населення українськими військовими — неправда. Ворог хоче підірвати вашу довіру до власних захисників.

6

Агресор поширюватиме різні чутки не лише про бійців, а й про військово-політичне керівництво, аби українці не довіряли і йому. Але довіряти не можна саме ворогу — його емоційним провокаціям і повідомленням, які неможливо перевірити. Звіряйте кожну тривожну новину з офіційними джерелами.

7

Інформацію про втрати можуть знати лише органи безпеки та оборони України. Інформація на приватних акаунтах може не відповідати дійсності. Не поспішайте ділитись такою інформацією.

8

Агресор поширюватиме наклепи і «зраду» через свої офіційні чи підконтрольні канали. А може використовувати й інші засоби — прикриватись патріотичними гаслами і українською символікою. Перевіряйте патріотичні на вигляд, але сумнівні повідомлення та заклики.

9

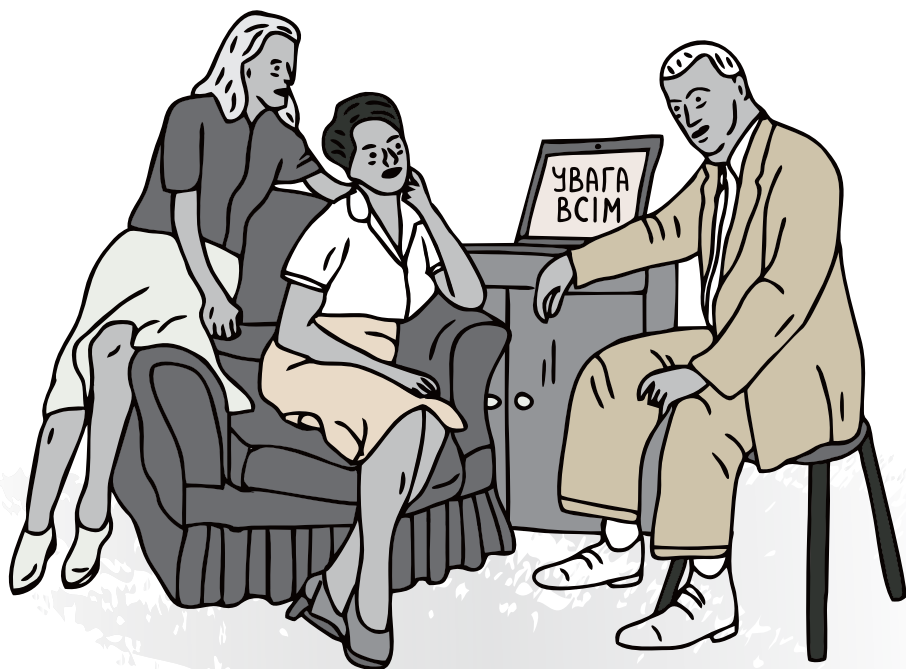
Мета ворога — розколоти українське суспільство зсередини і знищити нашу віру у власні сили. Ми дійсно різні й наші погляди можуть не збігатися, але ми маємо спільну справу — дати відсіч окупанту. Тому зберігайте єдність і підтримуйте одне одного.

10

Якщо перервався інтернет-зв'язок або сторінки державних органів були зламані, звертайтеся по інформацію до Суспільного мовлення. Якщо не працює телебачення — вмикайте абонентську радіоточку.

ЩО РОБИТИ ПІСЛЯ ОТРИМАННЯ СИГНАЛУ «УВАГА ВСІМ»

Якщо ви почули звуки сирен, переривчасті гудки підприємств або звуки гучномовця, що тривають протягом кількох хвилин, це означає попереджувальний сигнал «УВАГА ВСІМ».



ЩО ТРЕБА РОБИТИ, ПОЧУВШИ ТАКИЙ СИГНАЛ?

УВІМКНІТЬ ТЕЛЕБАЧЕННЯ АБО РАДІО:
ІНФОРМАЦІЯ ПЕРЕДАЄТЬСЯ ОФІЦІЙНИМИ КАНАЛАМИ
ПРОТЯГОМ 5 ХВИЛИН ПІСЛЯ СИГНАЛУ

ПРОСЛУХАВШИ ПОВІДОМЛЕННЯ,
ВИКОНУЙТЕ ІНСТРУКЦІЇ

ЗАЛИШАЙТЕ ТЕЛЕ- І РАДІОКАНАЛИ УВІМКНЕНИМИ —
ЧЕРЕЗ НИХ МОЖЕ НАДХОДИТИ ПОДАЛЬША ІНФОРМАЦІЯ

ПІСЛЯ ОТРИМАННЯ ПОВІДОМЛЕННЯ МОЖЛИВІ НАСТУПНІ ВАРІАНТИ ДІЙ:

ЗАЛИШАТИСЯ ВДОМА.

При цьому необхідно пристосувати своє житло. Повідомте отриману інформацію сусідам.

ПЕРЕЙТИ ДО УКРИТТЯ АБО ЕВАКУЮВАТИСЯ В ІНШИЙ РАЙОН.

Перед виходом з будинку перекрийте газо-, електро- та водопостачання, зачиніть вікна і вентиляційні отвори. Візьміть з собою індивідуальні засоби захисту дихання і найнеобхідніші речі. Прямуйте до укриття або на збірний евакуаційний пункт. Допоможіть тим, хто потребує допомоги.

Складіть речі у місткий, зручний рюкзак і тримайте його напоготові



ЯК ПІДГОТУВАТИ «ТРИВОЖНУ ВАЛІЗУ»

В разі евакуації або переходу до безпечнішого району вам знадобляться найнеобхідніші речі. Заздалегідь підготуйте найважливіше:

- 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);
- зарядні пристрої для мобільних телефонів;
- радіоприймач, ліхтарик, сигнальні пристрої, компас, годинник, компактний набір інструментів (мультитул), ніж, пакети для сміття, блокнот, олівець, нитки, голки, сірники, запальнички;
- теплий одяг (якщо є така можливість, підготуйте також термоковдру), нижню білизну, надійне зручне взуття;
- гігієнічні засоби;
- аптечку (детальніше див. в Додатку), включно медичними препаратами, які вживаєте щодня, а також рецепти на медикаменти;
- посуд, в якому зможете приготувати, розігріти і зберігати їжу;
- воду і продукти харчування на 3 доби, які довго зберігаються і не потребують додаткового приготування;

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

ПІД ЧАС ОБСТРІЛУ СТРІЛЕЦЬКОЮ ЗБРОЄЮ:

- Під час стрілянини найкраще сховатися у захищеному приміщенні (наприклад, у ванній кімнаті або навіть у самій ванні). Коли це неможливо, варто лягти, прикрившись предметами, які здатні захистити вас 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 також може стати бетонна сміттева урна або сходинки ганку. Не намагайтеся сховатися за автомобілями або кіосками — вони часто стають мішенями.

- Де б ви не знаходились, тіло повинне бути у 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 5 хвилин.

- Якщо ваше житло перебуває в зоні регулярних збройних зіткнень, потрібно зміцнити вікна (наприклад, клейкою плівкою) — це допоможе уникнути розльоту уламків скла. Бажано закрити вікна, наприклад, мішками з піском або масивними меблями.

ПІД ЧАС АРТОБСТРІЛІВ:

- Під час артилерійського, мінометного обстрілу або авіаційного нальоту не залишайтеся в під'їздах, під арками та на сходових клітках. Також небезпечно ховатися у підвалах панельних будинків, біля автомобільної техніки, автозаправних станцій і під стінами будинків із легких конструкцій. Такі об'єкти неміцні, ви можете опинитись під завалом 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 канави.

- Закривайте долонями вуха та відкривайте рот — це врятує від контузії, убереже від баротравми.

- Не приступайте до розбору завалів самостійно, чекайте фахівців з розмінування та представників аварійно-рятувальної служби.



ПІД ЧАС АРТИЛЕРІЙСЬКИХ ОБСТРІЛІВ СИСТЕМАМИ ЗАЛПОВОГО ВОГНЮ:

- Снаряд (ракету) можна помітити та зреагувати, залп реактивної установки добре видно. Вночі це яскравий спалах на обрії, а вдень — димні сліди ракет;

- Організуйте постійне спостереження, постійно тримайте у полі зору будівлі та споруди, які знаходяться поруч та які можливо використовувати як укриття. Після сигналу спостерігача є декілька секунд для того, щоб схватись.

- Ховайтеся у підвалі або в іншому заглибленому приміщенні. Вибирайте місце у кутку між несучими стінами та недалеко від вікон та дверей для того, щоб миттєво покинути будинок у випадку попадання снаряду.

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

ЩО МАЄ БУТИ В АПТЕЧЦІ

За рекомендаціями Міністерства Охорони Здоров'я України аптечку слід укомплектувати відповідно до ваших потреб. Важливо перевірити заздалегідь термін придатності всіх препаратів.



Базовий набір:

- сухий та медичний спирт;
- 2 пари гумових рукавичок;
- клапан з плівкою для проведення штучного дихання;
- засоби для зупинки кровотечі — турнікет, кровоспинний бинт з гемостатичним засобом;
- марлеві серветки різних розмірів і нестерильні марлеві бинти;
- еластичні бинти з можливістю фіксації;
- пластирі різних розмірів;
- атравматичні ножиці для розрізання одягу на потерпілому;
- великий шматок тканини, якою можна зафіксувати кінцівку постраждалого;
- антисептичні засоби — дезінфікуючий засіб для рук, спиртові серветки.

ТЕЛЕФОНИ РЯТУВАЛЬНИХ ТА АВАРІЙНИХ СЛУЖБ

112 – єдиний номер виклику всіх служб екстреної допомоги. Зателефонувавши за цим номером, диспетчер викличе бригаду потрібної служби.

101 – Пожежна допомога

102 – Поліція

103 – Швидка медична допомога

104 – Аварійна служба газової мережі

Як діяти у кризовій ситуації

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ СІМ'Ї



#МИГОТОВІ

Мета і мрія нашого ворога - паніка у наших лавах. Найкращий засіб проти паніки — завчасна поінформованість та спокійна передбачливість, а не ігнорування реальності. Разом із вами ми віримо і сподіваємося, що нічого страшного не станеться, але пропонуємо заздалегідь задуматися, обговорити в родинному колі, підготуватися. Будьмо для всіх навколо осередком здорового глузду, спокійної впевненості, завчасної підготовки та корисної інформації.



Яка стратегія ваших дій у випадку надзвичайної ситуації **1**

Перше, що вам треба зробити, – домовитися з членами вашої сім'ї, якою буде ваша стратегія у випадку надзвичайної ситуації. Можливі стратегії включають:

- залишатися в місті;
- виїхати в село (на дачу тощо);
- виїхати до родичів чи друзів в інший регіон, завчасно домовившись;
- виїхати в інший регіон, не маючи там знайомих.

Стратегія залежить від таких факторів:

- рівень небезпеки у вашому регіоні (як воєнної, такі техногенної);
- можливість залишити роботу (наприклад, хтось із вас працює на об'єктах критичної інфраструктури);
- наявність членів сім'ї, які не транспортабельні чи маломобільні;
- наявність транспорту, житла поза містом;
- наявність родичів чи друзів, які готові вас прийняти.

Від вашої стратегії залежить порядок ваших дій та вміст ваших рюкзаків (наприклад, якщо ви збираєтеся евакуюватися туди, де нема родичів чи друзів, запас їжі має бути більшим; а запас їжі на дорогу залежить від тривалості дороги).

Ви маєте точно знати та домовитися з усіма членами сім'ї:

- що плануєте робити і куди їхати;
- що вам треба закупити, підготувати, спакувати;
- де, коли і як ви збираєтеся (місце збору основне й запасне);
- яким транспортом та яким шляхом будете рухатися;
- як тримаєте зв'язок у разі відключення мобільного зв'язку;
- хто головний у групі, хто ухвалює остаточні рішення;
- який у вас «план Б», якщо основний план зірветься.

Якщо ви вирішили залишатися на місці, то ви маєте завчасно подумати:

- які запаси треба зробити;
- де ви будете ховатися у випадку обстрілів (знайти найближчі укриття, перевірити стан підвалів), якщо це застане вас удома чи на роботі;
- як підготуватися до можливої відсутності газу та електрики: обігрів, приготування їжі, освітлення, зв'язок;
- де ви будете брати питну та технічну воду;
- як підготуватися до можливої несправності каналізації;
- як підготуватися до можливої пожежі та що робити в цьому випадку;
- який у вас «план Б», якщо доведеться залишити помешкання.

Які запаси треба зробити вдома

2

Якщо ви збираєтеся залишатися вдома, зробіть запаси продуктів, які є поживними та довго зберігаються: крупа перлова, гречана, рис довгозерновий, вермішель, сухі овочеві напівфабрикати, вівсяні пластівці, тушонка, рибні консерви, згущене молоко, цукор, чай, сіль тощо. Треба мати запас питної та технічної води, фільтри для води, аптечку, ковдри, засоби пожежогасіння тощо.

Навіть якщо ви збираєтеся залишатися вдома, все одно підготуйте рюкзак безпеки (дивіться нижче) на випадок необхідності залишити помешкання.



Як підготувати транспортні засоби

3

Заздалегідь подбайте про автомобіль та паливе, а також продумайте засоби пересування на випадок неможливості скористатися автомобілем: велосипед, возик чи санчата (зламався автомобіль – пересідаємо на велосипед, зламався велосипед – решту шляху йдемо пішки). Враховуйте, наскільки далеку поїздки ви плануєте.



Які медикаменти та засоби першої допомоги треба мати

4

Є три рівні підготовки аптечки:

1. Невідкладна аптечка на випадок травм, поранень, кровотечі має бути безпосередньо при вас.
2. Аптечка з ліками має бути в рюкзаку, надійно захищена від води.
3. Якщо ви маєте навички тактичної медицини, ви можете додати засоби надання допомоги відповідно до вашої кваліфікації (в цій брошурі не наведені).

Нижче наведений перелік двох базових рівнів аптечки

Термоковдра

Перев'язка:

- серветки марлеві, бинти марлеві стерильні та нестерильні;
- бинти еластичні з фіксатором;
- пластирі різних розмірів;
- оклюзійна пов'язка (засіб для герметизації поранення грудної клітки);
- вата;
- нітрилові чи гумові рукавички, 2 пари.

Антисептики:

- дезінфектор для рук, серветки спиртові;
- хлоргексидин (антисептик для ран), гірший варіант – спирт 75 %.

На випадок поранення:

- засоби для зупинки кровотечі: турнікет, кровоспинний бинт, кровоспинні серветки (капрофер, celox, combat gauze);
- бандаж;
- ножиці атравматичні для розрізання одягу;
- великий шматок тканини для фіксації постраждалої кінцівки;
- клапан з плівкою для штучного дихання;

Ліки:

- жарознижувальні (наприклад парацетамол);
- знеболювальні (наприклад пенталгін);
- проти інтоксикації, інфекції, діареї (наприклад активоване вугілля, імодіум, фталазол);
- антиалергічні (наприклад супрастин);
- ліки, які ви приймаєте регулярно (покласти записку із значенням дози та способу прийому, а також рецепти та ваші алергічні реакції на медичні препарати).



Як підготувати рюкзак безпеки

5

Що має бути в рюкзаку:



Документи в поліетиленовій упаковці

(бажано копії та оригінали, одні постійно із собою, інші герметично закриті в рюкзаку):

- Паспорт внутрішній та біометричний, водійські права, військовий квиток – це треба мати в кишенях одягу, бо доведеться часто показувати;
- Копії свідоцтва про народження, свідоцтва про шлюб, диплома, індивідуального податкового номера;
- Копії документів на нерухомість;
- Кілька паперових фото рідних та близьких 9x12 чи більші з написами на зворотному боці: ім'я та прізвище, дата народження, група крові, алергії, залежність по ліках;
- Паперовий список рідних та близьких з контактними даними;
- Флешка з копіями документів (бажано додатково всі свої дані зберегти десь на «хмарі», наприклад на Google Drive);
- Група крові (якщо не зазначена в інших документах), інформація про хронічні захворювання та алергії.



Аптечка

€ Гроші

- Готівка: дрібні купюри для швидкого доступу (у тому числі у твердій валюті), значні суми окремо в пакеті з документами;
- Кредитні картки.



Зв'язок

- Мобільні телефони;
- SIM-карти різних операторів;
- Зарядні пристрої для мобільних телефонів, шнури;
- Запасні батареї / павербанки;
- Сонячні батареї (15-20 Вт туристичні складні);
- Радіоприймач в УКХ та БМ діапазоні та запас батарейок для нього.



Освітлення та сигналізація

- Ліхтарик (краще кілька: ручний, налобний) та батарейки до нього, бажано з червоним світлом (щоб не засліплювало);
- Сірники (бажано туристичні), запальничка, свічки, фероцерій (кресало на випадок відсиріння сірників);
- Свисток (для сигналізації);
- Прапор України (для ідентифікації).



Дублікати ключів від будинку та машини



Навігація

- Карта місцевості, а також інформація про спосіб зв'язку та обумовлене місце зустрічі вашої родини у випадку розділення;
- Компас (не сувенірний);
- Годинник (краще водонепроникний);
- Блокнот та олівець.



Інструменти

- Ніж міцний або сокира;
- Ніж складаний багатофункціональний;
- Компактний набір інструментів (мультитул);
- Шнур паракорд 4-5 мм близько 20 метрів;
- Армований скотч;
- Нитки та голки.



Упаковка

- Кілька пакетів для сміття об'ємом 240 літрів (може замінити намет, якщо розрізати);
- Зіп-пакети для захисту документів та предметів від вологи.



Одяг

- Два-три комплекти спідньої білизни;
- Термобілизна (бажано запасна для сну);
- Дві пари бавовняних та вовняних шкарпеток;
- Запасні штани;
- Запасна сорочка або кофта-фліска;
- Плащ-дошовик, мембранний одяг;
- Флісова чи в'язана шапочка, рукавички, шарф, баф/балаклава;
- Зручне взуття, здатне витримати піший перехід під вантажем;
- Гумові капці.



Засоби гігієни

- Зубна щітка та зубна паста;
- Мило та рушник (бажано мікрофібровий);
- Туалетний папір у пакеті (щоб не намок);
- Кілька упаковок одноразових вологих серветок та кілька хустинок;
- Засоби інтимної гігієни;
- Бритва;
- Манікюрний набір;
- Дзеркальце.



Посуд металевий

- Казанок;
- Ложка;
- Кружка (горнятко).



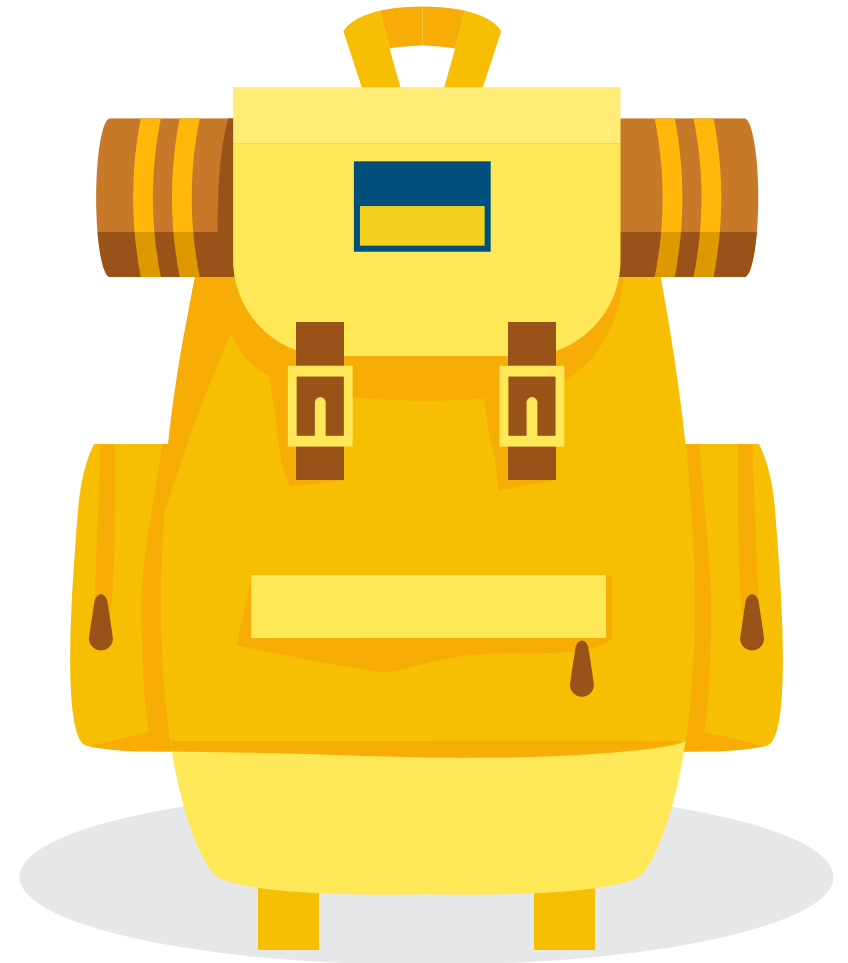
Запас їжі на 3 доби. Висококалорійні солодощі (чорний шоколад з горіхами, сухофрукти, горіхи, льодяники), продукти швидкого приготування в реторт-пакетах із саморозігрівом, галети, суп-пакети, туристичні сублімати чи аналогічна швидка їжа, м'ясні та рибні консерви тощо (звертайте увагу на те, щоб продукти були придатними для зберігання, а упаковка – для перенесення, тобто не рвалася, не билася тощо); чай, цукор тощо упакуйте в пластикові пляшечки чи баночки.

Інші речі

- Вода питна 2 x 1,5 літра та фільтр для води (типу Sawyer Micro Squeeze);
- Газовий пальник + балон 230 г;
- Сухий спирт для розпалювання;
- Міні-намет, поліуретановий килимок, спальник;
- Що додатково потрібно для ваших дітей?
- Що додатково потрібно для літніх людей чи людей з фізичними обмеженнями у вашій сім'ї?
- Що додатково потрібно для ваших домашніх тварин?

Бажано, щоб загальна вага не була більшою за 20 кілограмів (це можливо, адже за розрахунком, рюкзак із всім необхідним та 14-денним запасом провізії важить 24 кг). Якщо ви не можете підняти та носити таку вагу, треба трохи зменшити вміст.

Рюкзак запаковується так: важке – якнайближче до спини, об'ємне – на дно, над ним легке чи крихке, на самий верх – потрібне в дорозі. Аптечка та засоби гігієни – у верхніх кишенях у швидкому доступі.



Як підготуватися до відсутності газу та електрики

6

Продумайте альтернативні способи:

- обігріву;
- освітлення;
- приготування їжі;
- зв'язку.

Обігрів

Якщо немає опалення, можна розтягти в кімнаті намет, зачепивши за меблі, або зробити «дитячий будиночок» із ковдр. Ідея полягає в тому, щоб зменшити об'єм простору, в якому ви знаходитесь, до такого розміру, щоб зігріти його людським теплом, і всі могли там поміститися, не втрачаючи тепло назовні.

Приготування їжі

Газовий пальник з балонами, туристична піч, примус тощо.

Освітлення

Ліхтарики із сонячними батареями чи динамо-ліхтарі, свічки тощо.

На дачі чи у приватному будинку треба завчасно перевірити стан димаря.

Де шукати правдиву інформацію

7

Заздалегідь підготуйте, які джерела інформації будете використовувати у кризовій ситуації:

- першоджерела урядових структур (сайти, сторінки в соціальних мережах):

Державна служба з надзвичайних ситуацій
www.dsns.gov.ua

Національна поліція
www.npu.gov.ua

Міністерство оборони та сторінки підрозділів ТО
www.mil.gov.ua

Міністерство охорони здоров'я
www.moz.gov.ua

- телевізійний канал Суспільне мовлення (колишній УТ-1);
- FM-радіостанції у випадку вимкнення електрики (у тому числі закордонні на випадок припинення мовлення вітчизняних).

Враховуйте:

- популярні телеканали приватних власників можуть подавати інформацію викривлено, тому довіряйте лише Суспільному мовленню;
- частоти FM-радіостанцій у вашому місті треба виписати завчасно;

- вам буде потрібен запас батарейок для радіоприймача;
- не вірте всьому, що пишуть у соціальних мережах, та чуткам від сусідів і незнайомих людей;
- намагайтеся розпізнавати фейки, не піддаватися маніпуляціям та паніці;
- враховуйте, що сайти державних органів можуть бути атаковані та зламані;
- враховуйте, що в сучасній інформаційній війні можлива підробка голосу та зображення посадових осіб держави.

Перевірте себе заздалегідь: у разі, якщо ви почули чи прочитали в соцмережах чутки про якусь надзвичайну подію (пожежу, аварію на виробництві чи якийсь техногенний випадок), зайдіть на сайт ДСНС чи Національної поліції та пошукайте новини про цей випадок. Скоріше за все, ви побачите, що ДСНС робить для ліквідації аварії.

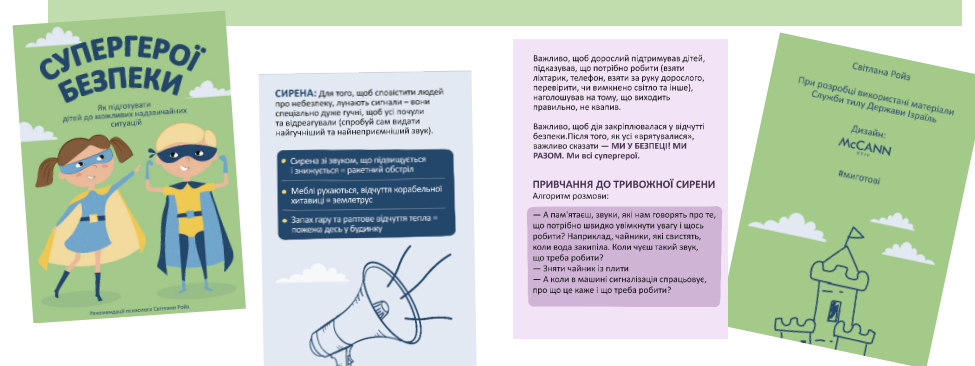
Ознайомтеся з брошурою «Як розпізнати фейк»: www.bit.ly/якрозпізнатифейк

Як підготувати дітей

8

Важливо заздалегідь та у спокійній обстановці підготувати дітей до надзвичайних ситуацій, щоб отримана ними під час такої ситуації інформація не була шокуючою та травматичною.

Детальні пояснення для батьків, як завчасно і спокійно підготувати дітей, містяться у методичці Світлани Ройз: www.bit.ly/миготові-продітей.



Зверніть увагу, що ключовими аспектами у кризовій ситуації для дітей є дві протилежні за своєю суттю навички: 1) «субординація» – швидке і точне виконання настанов з боку батьків; 2) «самостійність» – спроможність приймати і втілювати власні рішення для самозахисту, якщо батьки не можуть захистити.

Обидві навички ґрунтуються на довірі. «Субординація» – довіра дітей до батьків для виконання їхніх наказів. «Самостійність» – результат довіри батьків до дітей, яка формує в них спроможність до власних рішень. Взаємна довіра – основний інструмент сімейного виживання, який треба тренувати.

Як подбати про домашніх тварин, які живуть з вами?

9

1. Перевірити, чи вчасно зроблені щеплення від сказу.
2. Покласти ветеринарний паспорт із відмітками про щеплення разом із вашими документами.
3. Покласти у рюкзак безпеки 3-5 денний запас сухого корму або мати 3-4 місячний запас корму вдома.
4. На тваринах мають бути жетони-адресники, на яких вказано ім'я тварини та контакти власника.
5. Перевірити наявність переносок та теплої попони для тварин, які цього потребують.
6. Підготувати намордники для великих собак.
7. Підготувати та перевірити міцність повідців, нашійників.
8. Підготувати базову ветеринарну аптечку.



Враховуйте, що ви не зможете взяти із собою тварин у сховище через протести інших людей. Продумайте дії в таких ситуаціях.

При евакуації тварини теж стають важким тягарем. Якщо є можливість, віддайте їх на зберігання тим, хто не евакуюється, разом із запасом кормів, грошей та обіцянкою їх забрати.

Що робити, якщо ви дізналися про наближення військових дій

10

Вам треба повернутися до першого розділу цієї пам'ятки і ще раз відповісти собі на запитання, які там містяться. Рекомендуємо діяти за такою методикою:

СПОСТЕРЕЖЕННЯ: зберіть необхідну інформацію з джерел, яким можна довіряти;

ОЦІНКА: проаналізуйте в колі сім'ї можливі варіанти, порівняйте їх за ступенем ризику, складністю втілення, наявністю у вас потрібних ресурсів (транспорту, грошей, житла тощо) та компетенцій, фізичного та психологічного стану членів сім'ї;

РІШЕННЯ: ухваліть рішення шляхом обговорення та домовтеся, що після цього жодні дискусії не допускаються;

ДІЯ: разом виконуйте спільне рішення.

При посиленні загрози військових дій рекомендується:

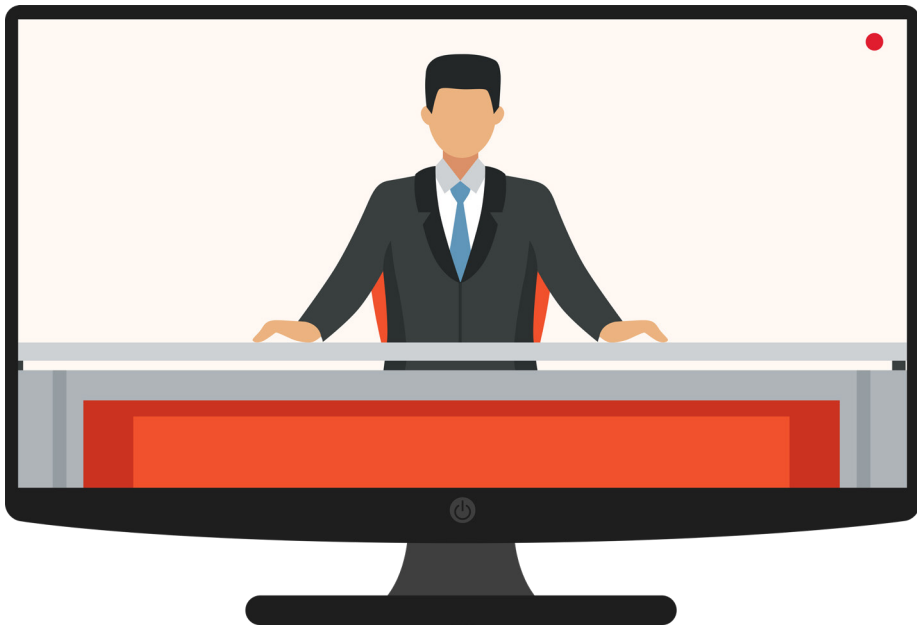
- завжди носити з собою посвідчення особи, папірець з контактами близьких та персональну медичну інформацію (група крові, алергії, залежність по ліках);
- бути в контактi з іншими членами вашої родини;
- обмежити зайві поїздки;
- ще раз перевірити стан найближчих укриттів та готовність вашого рюкзака безпеки.

Що робити, почувши сирену

11

- Увімкнути телебачення або радіо (якщо є електрика): Суспільне телебачення (колишній УТ-1), FM-радіостанції;
- Прослухати офіційну інформацію;
- Виконати інструкції;
- Залишити телевізор або приймач ввімкненими для отримання подальшої інформації.

Завчасно випишіть собі частоти FM-радіостанцій у вашому місті, щоб не довелося шукати, коли на це не буде часу!



Що робити у випадку артобстрілу чи бомбардування

12

ОЗНАКИ:

- звуки вибухів;
- видимі залпи реактивної артилерії (вдень – димні сліди ракет, вночі – спалахи на обрії).

НЕ МОЖНА:

- визирати у вікна;
- залишатися вдома, перебувати в під'їздах чи на сходових клітках будинків;
- користуватися ліфтом;
- не бажано ховатися в підвалі панельного будинку, якщо є інші варіанти;
- перебувати в автомобілях або біля них, на автозаправках;
- бігти по відкритій місцевості;
- вставати зразу після закінчення розривів;
- торкатися вибухонебезпечних, невідомих, підозрілих предметів.

ПОТРІБНО:

ЯКЩО В БУДИНКУ

- сховатися в укритті чи підвалі, хоча би спуститися на нижні поверхи; у квартирі триматися подалі від вікон, поближче до несучих стін;
- закрити вуха долонями та відкрити рота, щоб уберегтися від контузії;
- взяти з собою: монтировку чи щось подібне на випадок блокування дверей, лопату на випадок завалу, автономне джерело світла, каремат, питну воду.

ЯКЩО НА ВІДКРИТОМУ МІСЦІ

- негайно лягти на землю, сховавшись за виступом чи в заглибленні, в ямі, траншеї, канаві чи водостоку, у підземному переході (якщо він поруч);
- прийняти захисну позу: витягнутися на землі, п'ятки разом, стопи розвернуті, коліна разом, руки зігнуті в ліктях, кулаки разом прикривають шию, обличчя дивиться в землю (головне – стати максимально пласким), рот відкритий для запобігання контузії;
- зачекати ще 10 хвилин після завершення обстрілу, щоб не потрапити під вогонь після коригування;
- оглянути інших людей, надати допомогу або хоча б перевернути непритомних людей у позу безпеки (на бік, нижня нога пряма, верхня зігнута, нижня рука під головою, верхня витягнута перпендикулярно), оглянути на наявність критичних кровотеч та можливість вільного дихання.

Що робити у випадку появи чужих військових та пострілів зі стрілецької зброї

13

НЕ МОЖНА:

- визирати у вікна та спостерігати за ходом бойових дій;
- бігти по відкритій місцевості;
- ховатися за автомобілями;
- сперечатися з озброєними людьми, робити фото чи відео;
- тримати в руках зброю, якщо ви не збираєтеся вступити в бій;
- тримати в руках предмети, схожі на зброю хоча б обрисами;
- одягати тактичний чи мілітарний одяг, патріотичні символи.

ПОТРІБНО:

якщо в будинку: негайно лягти на підлогу ногами в бік стрілянини, прикритися чимось для захисту від куль та уламків, бажано сховатися у закритому приміщенні (на кшталт ванної кімнати);

якщо на відкритому місці: впасти на землю ногами в бік стрілянини й прийняти описану нижче захисну позу, бажано сховатися за виступом чи у заглибленні, за бетонним укриттям;

прийняти захисну позу: витягнутися на землі, п'ятки разом, стопи розвернуті, коліна разом, руки зігнуті в ліктях, кулаки разом прикривають шию, обличчя дивиться в землю (головне – стати максимально пласким), рот відкритий для запобігання контузії;

зачекати ще 10 хвилин після завершення стрілянини.

Волонтерська група

#МИГОТОВІ

Дизайн:

McCANN
KYIV

Волонтерська група #миготові висловлює глибоку подяку Сергію Вишневському за безцінний внесок