



**ЧЕРНІВЕЦЬКА ОБЛАСНА ВІЙСЬКОВА АДМІНІСТРАЦІЯ  
УПРАВЛІННЯ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ НАСЕЛЕННЯ**



**ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ  
З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ У ЧЕРНІВЕЦЬКІЙ ОБЛАСТІ**



**НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР  
ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ ТА БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ  
ЧЕРНІВЕЦЬКОЇ ОБЛАСТІ**

# **ДІЇ У ЗОНАХ (НА ТЕРИТОРІЯХ) З ВІДНОСНО БЕЗПЕЧНИМ ПЕРЕБУВАННЯМ**

**РЕКОМЕНДАЦІЇ НАСЕЛЕННЮ**



**Чернівці**

ДІЇ У ЗОНАХ (НА ТЕРИТОРІЯХ) З ВІДНОСНО БЕЗПЕЧНИМ ПЕРЕБУВАННЯМ. Рекомендації населенню/.Чернівці.- 2022, 24 с.

РЕКОМЕНДАЦІЇ РОЗРОБЛЕНІ на виконання листа заступника Голови ДСНС України від 17 червня 2022 року № 03-2082/162-2 «Про участь у роботі місцевих військових адміністрацій» та висвітлюють інформацію щодо завчасної підготовки та готовності населення до надзвичайної ситуації воєнного характеру, загрози хімічної та радіаційної небезпеки, загальних заходів безпеки у разі виявлення вибухонебезпечних предметів тощо.

СХВАЛЕНО засіданням педагогічної ради Навчально-методичного центру цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Чернівецької області, протокол № 2 від 20 червня 2022 року

ПОГОДЖЕНО ТА РЕКОМЕНДОВАНО для поширення серед населення Чернівецької області:

Управлінням цивільного захисту населення Чернівецької обласної військової адміністрації (лист від 28 червня 2022 року № 14.01-04/53);

Головним управлінням Державної служби України з надзвичайних ситуацій у Чернівецькій області (лист від 27 червня 2022 року № 69 03-2716/69 07)

УПОРЯДКУВАЛИ:

Алла ПРОХОРЕНКО, методист обласного методичного кабінету (безпеки життєдіяльності населення) Навчально-методичного центру цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Чернівецької області;

Лілія ОСАДЧУК, методист кабінету навчального Навчально-методичного центру цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Чернівецької області;

старший лейтенант служби цивільного захисту Юлія АЙСЮК, старший лейтенант служби цивільного захисту Степан КРИВОХИЖА, викладачі-методисти Чернівецьких територіальних курсів цивільного захисту та безпеки життєдіяльності III категорії Навчально-методичного центру цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Чернівецької області

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Олексій ГАЙДАЙ, начальник Управління цивільного захисту населення Чернівецької обласної військової адміністрації;

полковник служби цивільного захисту Сергій МИХАЙЛЮК, начальник Головного управління Державної служби України з надзвичайних ситуацій у Чернівецькій області;

полковник служби цивільного захисту Олександр ТКАЧ, начальник Навчально-методичного центру цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Чернівецької області

# ЯК ПІДГОТУВАТИСЬ ДО НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ, В ТОМУ ЧИСЛІ ВОЄННОГО ХАРАКТЕРУ...

## ПІДГОТОВКА ПОМешKANНЯ

Щоб правильно підготувати свій дім до кризової ситуації, задайте собі кілька простих, але критичних питань:



- ? Чи маю я достатній запас харчів і питної води
- ? Чи є у мене необхідні медикаменти
- ? Чи є у мене план дій у випадку втрати зв'язку з рідними
- ? Чи зможу я своїми силами забезпечити обігрів оселі.

Аби краще обладнати своє житло на випадок надзвичайної ситуації та захистити себе і близьких, ці питання варто продумати заздалегідь:

- ! **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;
- ! **складіть план дій** на випадок втрати зв'язку з рідними;
- ! **подумайте** про альтернативний обігрів оселі на випадок відключення централізованого опалення у холодну пору;
- ! **запасіться** вовняним одягом, теплими куртками й штанами, шапками, шарфами, рукавицями, ковдрами, спальними мішками, свічками, сірниками чи запальничками, батарейками, парафіновими чи газовими нагрівачами;

**!** **якщо в приміщенні стане холодно**, варто завісити ковдрами вікна, зібратись усім в одній кімнаті, вкрити ковдрами чи килимами підлогу в ній, можна завісити ковдрами стіл і зібратися під столом. Не забувайте лишень провітрювати приміщення й гасити на ніч свічки й обігрівачі, щоб не було пожежі.

## ПЕРЕТВОРЕННЯ ПІДВАЛУ В УКРИТТЯ

**!** **Для укриття** краще підходить підвал з бетонною стелею та міцними стінами.

**!** **Якщо це приватний підвал**, вздовж стін побудуйте міцні та місткі полиці, щоб можна було їх використовувати як багатоярусні ліжка або лавки.

**!** **Продумайте аварійний вихід** з підвалу або облаштуйте його, якщо це можливо.

**!** **Облаштуйте вентиляцію** підвалу, **обміркуйте** можливість встановлення додаткової вентиляції з труби діаметром приблизно 150 мм.

**!** **Якщо у підвалі є обігрівач**, облаштуйте під ним вогнетривку підлогу (використовуйте цеглу або подібні матеріали).

**!** **Постеліть дерев'яну підлогу** (дерев'яні дошки або паркет) для збереження тепла.

**!** **Якщо у підвалі є вікна**, підготуйте мішки, їх можна буде наповнити піском та закрити вікна зсередини на випадок вибухів назовні.

**!** **Підготуйте** переносну газову (електричну) плиту та керосинову лампу.

**!** **Тримайте** частину припасів (їжа, вода), теплої одягу та речей першої необхідності у підвалі.

**!** **Підготуйте** бочку об'ємом 40 літрів або інший резервуар для води.

**!** **Підготуйте** туалет (можна використовувати відро з кришкою).

**!** **Якщо ви мешкаєте у багатоповерхівці**, ваші сусіди, вірогідно, також використовуватимуть підвал як укриття, тож ви можете об'єднатися:

- *декількох обігрівачів буде достатньо для всього підвалу, розташуйте їх біля вікон, які забезпечать освітлення і через які, у разі потреби, можна буде вивести димоходи обігрівачів;*
- *ви зможете використовувати одне приміщення для зберігання їжі, інше в якості туалету;*
- *готувати їжу разом і разом поповнювати запаси води та провіанту.*

## ПІДГОТОВКА ДО ЕВАКУАЦІЇ...

- ! **Будьте готові виконувати** вказівки влади на випадок рішення про евакуацію, наприклад, якщо буде розпорядження покинути оселю та переміститися на безпечну територію.
- ! **Домовтеся з друзями** або родичами, що проживають в інших містах, щоб вони надали вам притулок, якщо ситуація погіршиться.
- ! **Обміркуйте** найшвидший шлях евакуації.
- ! **Продумайте**, як будете евакуйовуватися.
- ! **Будьте готові** виїхати у будь-який момент.
- ! **Пам'ятайте:** треба поповнювати бак автомобіля за кожної можливості.
- ! **Заздалегідь підготуйте** найважливіші речі на випадок евакуації.

## ПІДГОТОВКА ЕКСТРЕНОЇ ВАЛІЗИ ...



Щоб скоротити час на збори у разі евакуації або переходу до безпечнішого району, ви маєте підготувати екстрену валізу.

В ідеалі це міцний та зручний рюкзак об'ємом від 25 літрів, в який треба вмістити все необхідне для життя протягом кількох

днів:

- ! 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 і запас батарейок до нього, сигнальні пристрої, запасні ключі від родинного транспортного засобу, компас, годинник;
- ! компактний набір інструментів (мультитул), ніж, пакети для сміття;
- ! упаковку презервативів, презерватив, за необхідності, може використовуватись для захисту від вологи сірників та запальничок, у якості джгута для зупинки кровотечі, надійного закупорювання ємностей від комах та піску, перенесення води;
- ! шнур синтетичний 4-5 мм, близько 20 м; блокнот, олівець; нитки, голки; сірники, запальнички;
- ! теплий одяг (якщо є така можливість, підготуйте також термоковдру), нижню білизну, надійне зручне взуття;

- ! гігієнічні засоби: кілька упаковок одноразових сухих та вологих серветок, кілька носових хусток, засоби інтимної гігієни, бритву, манікюрний набір;
- ! аптечку, включно з медичними препаратами, які вживаєте щодня, а також рецепти на медикаменти;
- ! посуд (краще металевий), в якому зможете приготувати, розігріти і зберігати їжу;
- ! вода і продукти харчування на 3 доби, які довго зберігаються і не потребують додаткового приготування, наприклад: висококалорійні солодощі (чорний шоколад (з горіхами), жменю льодяників), набір продуктів (тушонка, галети, суп-пакети, м'ясні та рибні консерви), якщо дозволяє місце – крупа перлова, гречана, рис довгозерний, макарони, вермішель, сухі овочеві напівфабрикати, горілка, спирт питний;
- ! їжа для немовлят, осіб похилого віку та людей на особливій дієті;
- ! особисті речі першої необхідності, наприклад, ватно-марлева пов'язка, запасні батарейки для слухового апарату або інвалідного візка (за необхідності), запасні окуляри тощо.

### ЩО ПОКЛАСТИ В АПТЕЧКУ...



**За рекомендаціями** Міністерства охорони здоров'я України, аптечку слід укомплектувати відповідно до ваших потреб.

**Важливо перевірити** заздалегідь термін придатності всіх препаратів.

### Рекомендації щодо медикаментів від ДСНС України:

- ! йод;
- ! активоване вугілля (інтоксикація);
- ! парацетамол (жарознижувальний);
- ! пенталгін (знеболююче);
- ! супрастин (алергія);
- ! імmodіум (діарея);
- ! фталазол (шлункова інфекція);
- ! альбуцид (краплі для очей);
- ! ліки, які ви приймаєте (мінімум на тиждень) з описом способу застосування та дози;
- ! рецепти; прізвища та мобільні телефони ваших лікарів.

### Рекомендації щодо наповнення аптечки від МОЗ України:

- ! 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;
- ! травматичні ножиці для розрізання одягу на потерпілому;
- ! великий шматок тканини, якою можна зафіксувати кінцівку постраждалого;
- ! антисептичні засоби — дезінфікуючий засіб для рук, спиртові серветки.

## **ЯКУ ІНФОРМАЦІЮ ПОВІДОМЛЯТЬ У РАЗІ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕННЯ ПРО ЕВАКУАЦІЮ...**



- ! Час евакуації з небезпечної території.
- ! Яким чином будуть евакуйовані люди, що не мають змоги евакуюватися самостійно.
- ! Розташування точок евакуації (місця збору).
- ! Розташування проміжних точок збору (за необхідності).
- ! Кінцевий пункт евакуації та точки збору (для тих, хто використовує особистий транспорт), де можна отримати життєво важливі послуги (їжа, питна вода, ліки та ін.).
- ! Що потрібно взяти з собою.
- ! Заходи безпеки перед виходом з дому.
- ! Дороги (шляхи евакуації), якими треба прямувати.



## **ВАШІ ДІЇ У РАЗІ СИГНАЛУ «ПОВІТРЯНА ТРИВОГА»...**

### **Якщо ви вдома:**

- 📢 Увімкніть приймач радіотрансляційної мережі, телевізор, радіоприймач, уважно прослухайте інформацію.
- 📢 Якщо є можливість, попередьте сусідів та самотніх людей, що мешкають поруч.
- 📢 Зачиніть вікна, вимкніть усі електричні та нагрівальні прилади.
- 📢 Перекрийте квартирний газовий вентиль, загасіть печі, вимкніть світло.
- 📢 Швидко одягніться та одягніть дітей.

🔊 Перевірте наявність пришитих із внутрішнього боку одягу у дітей дошкільного віку нашивок, на яких зазначено: прізвище, ім'я, по батькові, адреса, вік, номер домашнього телефону.

🔊 Візьміть екстрену валізу та найкоротшим шляхом прямуйте до найближчої захисної споруди.

### Якщо ви на роботі:

🔊 Виконайте заходи, передбачені на цей випадок Планом реагування на надзвичайні ситуації суб'єкту господарювання, Інструкції щодо дій персоналу суб'єкта господарювання у разі загрози або виникнення надзвичайних ситуацій.

🔊 Дійте за вказівками керівництва суб'єкта господарювання.

🔊 Швидко, без паніки займіть місце у захисній споруді (сховищі, підвальному приміщенні).

🔊 Виконуйте вимоги старшого (коменданта).

### Якщо ви у громадському місці:

🔊 Вислухайте вказівки адміністрації.

🔊 Дійте відповідно до них – ідіть у зазначені сховища або укриття.

### Якщо ви у транспорті:

🔊 Попросіть водія зупинити транспортний засіб.

🔊 Вийдіть з транспортного засобу та рухайтесь у напрямі, протилежному від багатоповерхівок та промислових об'єктів (парку, скверу, пустиря).

🔊 Швидко, без паніки займіть місце у захисній споруді (сховищі, підвальному приміщенні).

#### ПАМ'ЯТАЙТЕ:

! У разі відсутності в радіусі 500 м від будинку захисної споруди, використовуйте для укриття підвальне приміщення під будинком.

! **ЗАБОРОНЕНО** після сигналу «ПОВІТРЯНА ТРИВОГА» залишатися в будинках, особливо на верхніх поверхах, внаслідок вибуху вони будуть руйнуватися від впливу ударної хвилі.

## ВАШІ ДІЇ У РАЗІ ВИЯВЛЕННЯ

## ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНОГО ПРЕДМЕТА...




### ДО ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРЕДМЕТІВ НАЛЕЖАТЬ:

💣 вибухові речовини — хімічні з'єднання або суміші, здатні під впливом певних зовнішніх дій (нагрівання, удар,



тертя, вибух іншого вибухового пристрою) до швидкого хімічного перетворення, що само розповсюджується, з виділенням великої кількості енергії і утворенням газів.

 боєприпаси – вироби військової техніки одноразового вживання, призначені для враження живої сили супротивника, до них належать:

- бойові частки ракет;
- авіаційні бомби;
- артилерійські боєприпаси (снаряди, міни);
- інженерні боєприпаси (протитанкові і протипіхотні міни);
- ручні гранати;
- стрілецькі боєприпаси (набої до пістолетів, карабінів, автоматів тощо);


 піротехнічні засоби:

- патрони (сигнальні, освітлювальні, імітаційні, спеціальні);
- вибухові пакети;
- петарди;

 ракети (освітлювальні, сигнальні);


 гранати;


 димові шашки.


 саморобні вибухові пристрої – пристрої, в яких застосований хоча б один елемент конструкції саморобного виготовлення:


- саморобні міни-пастки;
- міни-сюрпризи, що імітують предмети домашнього побуту, дитячі іграшки або речі, що привертають увагу.


### **ОЗНАКИ, ЯКІ ДОЗВОЛЯЮТЬ ПРИПУСТИТИ, ЩО ЦЕ МОЖЕ БУТИ ВИБУХОВИЙ ПРИСТРІЙ:**


 знаходження у місцях з масовим перебуванням людей (громадському транспорті) без нагляду валізи, пакунка, коробки тощо;

 припаркований біля будівлі автомобіль, власник якого невідомий або державні номери якого не знайомі мешканцям, а також коли автомобіль давно непорушно припаркований;

 зовнішня схожість на боєприпаси та піротехнічні вироби;

 наявність на предметі розтяжок, дротів, що тягнуться від предмета, мотузок, скотчу;

 наявність джерел живлення (батарейки, акумулятори тощо), антен з радіопристроєм, годинникового або електронного таймера;

 наявність підозрілих звуків, що лунають від предмета (цокання годинника, сигнали через певний проміжок часу);

- 🔥 характерний запах (гасу, розчинника, паливно-мастильних і хімічних матеріалів тощо);
- 🔥 наявність елементів (деталей), що не відповідають їх прямому призначенню;
- 🔥 наявність сторонніх підозрілих предметів у дверях, вікнах, дереві, закріплених за допомогою дроту, ниток, важелів, шнурів тощо.

### **ЯКЩО ЗНАЙДЕНО ЗАБУТУ РІЧ У ГРОМАДСЬКОМУ ТРАНСПОРТІ:**

- 🔥 доречно опитати людей, які знаходяться поряд, бажано встановити, кому річ належить або хто міг її залишити;
- 🔥 якщо господаря встановити не вдається, потрібно негайно повідомити про знахідку водія (кондуктора).

### **У РАЗІ ЗНАХОДЖЕННЯ ПІДОЗРІЛОГО ПРЕДМЕТА У ПІД'ЇЗДІ БУДИНКУ:**


- 🔥 потрібно опитати сусідів, можливо, він належить їм;
- 🔥 у разі неможливості встановити власника, негайно повідомити про знахідку до найближчого відділення поліції, до військкомату, підрозділу ДСНС за телефоном «101» та «102».

**ЯКЩО ПІДОЗРІЛИЙ ПРЕДМЕТ ЗНАЙДЕНО В УСТАНОВІ,  
ПОТРІБНО НЕГАЙНО** повідомити про знахідку адміністрацію.

### **ЯКЩО ВИ ВИЯВИЛИ ПІДОЗРІЛИЙ ПРЕДМЕТ:**


- 🔥 попросити **НЕГАЙНО** припинити всі роботи в місці (районі) виявлення предмета (заглушити двигуни, зупинити техніку);
- 🔥 за можливості, **ПОПЕРЕДЬТЕ** про знахідку інших осіб, які знаходяться поруч;
- 🔥 швидко **ВІДВЕДІТЬ** на максимальну безпечну відстань (не менше 100 метрів) усіх людей, які знаходяться поблизу, при цьому рухатись назад необхідно по своїх слідах;
- 🔥 у разі залишення підозрілого предмета невідомою особою, свідком чого ви стали, необхідно **ЗАПАМ'ЯТАТИ** її зовнішність, одяг, автотранспорт та його номерні знаки;
- 🔥 **ПОЗНАЧТЕ** місцезнаходження предмета, за можливості, огордіть його (для огорожі можна використовувати різні підручні матеріали: дошки, гілки, мотузки, шматки яскравої матерії тощо);
- 🔥 за можливості, у разі наявності фото засобів **ЗДІЙСНІТЬ** фотофіксацію предмета та місце його розташування;


 зберігайте спокій та **НЕ ПАНІКУЙТЕ**, при цьому, надайте допомогу літнім, важкохворим людям і дітям;

 негайно **ПОВІДОМТЕ** оперативні служби, надавши інформацію про характерні ознаки предмета (місце його розташування, дату і час виявлення та особу, яка його виявила), за телефонами:


**102 – У РАЗІ ВІЯВЛЕННЯ ПІДОЗРІЛОГО ОБ'ЄКТА;**

**101 – У РАЗІ ВІЯВЛЕННЯ БОЄПРИПАСІВ;**

 **НЕ ДОПУСКАЙТЕ** до небезпечної зони інших людей та, знаходячись якнайдалі від місця виявлення або за будь-яким захисним укриттям, обов'язково дочекайтеся представників правоохоронних органів або ДСНС України;

 у разі загрози виникнення вибуху, **НЕГАЙНО** лягайте на землю у найближче заглиблене місце (канави, ями тощо), ногами до епіцентру вибуху, обличчям вниз та прикрийте голову якимись речами або руками, при цьому долонями щільно закриваючи вуха та відкривши рот для урівноваження тиску.

**КАТЕГОРИЧНО ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:**

 брати вибухонебезпечний предмет у руки, зберігати його, нагрівати та ударяти по ньому;

 переносити, перекладати, перекочувати його з місця на місце;

 намагатися розібрати;


 використовувати для розведення вогню, кидати, класти у вогонь;

 заносити в приміщення;


 закопувати в землю;


 кидати в криницю або річку;


 здавати на металобрухт;

 використовувати для виготовлення саморобних піротехнічних засобів – петард чи вибухових пакетів.

**ЯКЩО В БУДИНКУ ЗНАЙДЕНО ВИБУХОВИЙ ПРИСТРІЙ, ТА ЗДІЙСНЮЄТЬСЯ ЕВАКУАЦІЯ:**

 одягніть одяг з довгими рукавами, щільні брюки і взуття на товстій підошві (це може захистити від осколків скла);

 візьміть документи (паспорт, свідоцтво про народження дітей тощо), гроші;

 під час евакуації слідуйте маршрутом, вказаним органами, що проводять евакуацію;

- 💣 не намагайтеся скоротити шлях, тому що деякі райони або зони можуть бути закриті для пересування;
- 💣 тримайтеся подалі від обірваних ліній енергопостачання.

### **ЯКЩО ВАШ БУДИНОК (КВАРТИРА) ОПИНИЛИСЯ ПОБЛИЗУ ЕПІЦЕНТРУ ВИБУХУ:**

- 💣 обережно обійдіть всі приміщення, щоб перевірити чи немає витоків води, газу, спалахів тощо. У темряві в жодному випадку не запалюйте сірника або свічки – користуйтеся ліхтариком;
- 💣 негайно вимкніть всі електроприлади, перекрийте газ, воду;
- 💣 з безпечного місця зателефонуйте рідним та близьким і стисло повідомте про своє місцезнаходження, самопочуття;
- 💣 перевірте, чи потребують допомоги сусіди;
- 💣 опинившись поблизу вибуху, стримайте свою цікавість і не намагайтеся наблизитись до епіцентру, щоб розгледіти або допомогти рятівникам, найкраще, що можна зробити – залишити небезпечне місце



#### **ПАМ'ЯТАЙТЕ:**

- зловмисники часто встановлюють вибухові пристрої парами, щоб, через деякий час після вибуху першої з них, пролунав другий вибух;
- зловмисники розраховують на те, що після першого вибуху на його місці зберуться люди, у тому числі й представники силових структур, і при повторному вибуху жертв буде набагато більше

### **НА ЩО НЕОБХІДНО ЗВЕРНУТИ УВАГУ ПРИ ОТРИМАННІ ПОШТОВИХ НАДХОДЖЕНЬ ЧИ ОСОБИСТИХ ВРУЧЕНЬ ПАКЕТІВ, БАНДЕРОЛЕЙ ?**

- ✚ Помітки «відкрити тільки особисто», «особисто в руки», тощо.
- ✚ Надмірну поштову оплату;
- ✚ Ретельну упаковку кореспонденції;
- ✚ Пакунок, що перев'язаний значною кількістю клейкої стрічки, шпагату тощо;
- ✚ Нерівномірно або несиметрично розміщені там вкладення;
- ✚ Еластичність упаковки, схожу на гуму, або навпаки незвичну громіздкість та жорсткість;
- ✚ Надмірну вагу листа та іншої кореспонденції;
- ✚ Незвичний запах або такий, що нагадує гуталін;
- ✚ Наполегливі спроби посильного вручити передачу, кореспонденцію, посилку, букет квітів та інше особисто в руки.

✚ Підозрілий лист не можна відкривати, згинати, нагрівати або опускати у воду.

### ПІД ЧАС ПРОГУЛЯНОК ТА ПОДОРОЖЕЙ:

- 💣 ретельно вибирайте місце для багаття, – на достатній відстані від траншей і окопів, що залишилися після військових дій;
- 💣 перед розведенням багаття в радіусі п'яти метрів перевірте ґрунт на наявність вибухонебезпечних предметів щупом (або обережно зніміть лопатою верхній шар ґрунту, перекопати землю на глибину 40-50 см);
- 💣 розпалювати вогнище на місцях старих багать не завжди безпечно, адже там можуть виявитися підкинуті військові «трофеї» або такі, що не вибухнули;
- 💣 у жодному випадку не підходьте до знайдених багать, що горять (особливо вночі). В цьому багатті може виявитися предмет, що може вибухнути;
- 💣 практично всі вибухові речовини чутливі до механічних дій і нагрівання, тому поводження з ними вимагає граничної уваги і обережності.



**ПАМ'ЯТАЙТЕ:** розмінуванням, знешкодженням або знищенням вибухонебезпечних предметів займаються тільки підготовлені фахівці – сапери, допущені до цього виду робіт

## ДІЇ ПРИ АВАРІЯХ НА СИСТЕМАХ ЖИТТЄЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

У РАЗІ АВАРІЇ  
НА ГАЗОПРОВІДІ СИСТЕМ  
ГАЗОПОСТАЧАННЯ ТА ГАЗИФІКАЦІЇ...



**ПРИ ВИЯВЛЕННІ ЗАПАХУ ГАЗУ** у 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 входу у 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 й акумуляторними ліхтарями, які не мають вибухонебезпечного виконання;
- ⇒ користуватися електродзвоником;
- ⇒ дзвонити по телефону;
- ⇒ виконувати дії з металевими предметами (для уникнення 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 й акумуляторними ліхтарями, які не мають вибухонебезпечного виконання;
- ⇒ виконувати дії з металевими предметами задля уникнення удару один об одного;
- ⇒ користуватися відкритим вогнем і розводити вогнища ближче 50 метрів



### **У РАЗІ ВІДКЛЮЧЕННЯ ВОДИ У ВОДОПРОВІДНІЙ СИСТЕМІ...**

**ПРИ НЕМОЖЛИВОСТІ** використання питної води з джерел централізованого водопостачання у населених пунктах, **ПОТРІБНО:**



- ⇒ використовувати питну воду з бюветів та інших джерел нецентралізованого водопостачання (колодязів, шахтних криниць), пунктів розливу питної води (в тому числі пересувних) при їх наявності;
- ⇒ використовувати фасовану бутильовану воду та воду в ємностях для індивідуального користування;
- ⇒ зберігати воду питну потрібно у закритих ємностях, при цьому, обов'язково позначити бірками з позначеннями «Вода знезаражена для пиття», «Вода для технічних потреб», «Вода для господарських потреб». Як правило, роблять 2-3-добовий запас.



### ПАМ'ЯТАЙТЕ:

- вода з відкритих водойм використовується тільки для технічних потреб;
- кип'ятіння є ефективним методом знезаражування води, для пиття та приготування їжі необхідно кип'ятити воду не менше 10 хвилин від моменту закипання;
- навіть при зберіганні такої води у чистій і добре закритій ємності термін її придатності не перевищує однієї доби



### У ВИПАДКУ ВІДКЛЮЧЕННЯ ЦЕНТРАЛІЗОВАНОГО ОПАЛЕННЯ...

#### ПАМ'ЯТАЙТЕ:

- ⇒ для обігріву приміщення варто використовувати електрообігрівальні пристрої тільки заводського виготовлення;
- ⇒ опалення квартири за допомогою газової або електричної плити може привести до трагедії;
- ⇒ для збереження тепла у приміщенні заклейте щілини у вікнах та балконних дверях, закрийте їх ковдрами;
- ⇒ необхідно розмістити всіх членів родини в одній кімнаті, тимчасово закривши інші, та вдягнутися тепліше.



### ПРИ ПЕРЕПАДАХ АБО ВІДКЛЮЧЕННІ НАПРУГИ В ЕЛЕКТРИЧНІЙ МЕРЕЖІ...

#### ПАМ'ЯТАЙТЕ:

- ⇒ відключіть електропобутові прилади;
- ⇒ будьте обережні, використовуючи для освітлення квартири господарські свічки та сухий спирт;

- ⇒ на вулиці не наближайтеся ближче 5-8 метрів до обірваних або провислих дротів;
- ⇒ організуйте охорону місця аварії та негайно зателефонуйте за номером 101;
- ⇒ якщо дріт упав поблизу вас, віддаліться від небезпечної зони дрібними шажками або стрибками (тримаючи ступні ніг разом), щоб уникнути ураження напругою.



### **У РАЗІ ЗАГРОЗИ ОБВАЛУ БУДИНКУ...**

Якщо ви почули сильний вибух і перебуваєте у будівлі або відчули, 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;
- ⇒ тримайтеся подалі від вікон, не виходьте на балкон;
- ⇒ за можливості, перекрийте воду, газ, знеструмте приміщення.



### **ЯКЩО ТРАПИВСЯ ЗАВАЛ У ЗРУЙНОВАНОМУ БУДИНКУ І ВИ ОПИНИЛИСЯ ПІД ЗАВАЛАМИ...**

- ⇒ покличете 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;
- ⇒ 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, продовжуйте обережно 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.



**ПАМ'ЯТАЙТЕ:** Рятувальники щогодини можуть вимикати усе обладнання мінімум на 10 хвилин, щоб почути заклики про допомогу

## ДІЇ У ВИПАДКУ ВИНИКНЕННЯ РАДІАЦІЙНОЇ АВАРІЇ...



**РАДІАЦІЙНА АВАРІЯ** – це порушення правил безпечної експлуатації ядерно-енергетичної установки, обладнання або пристрою, що спричинило вихід радіоактивних продуктів або іонізуючого випромінювання за межі безпеки:

- \* вона може супроводжуватися вибухами та пожежами;
- \* основними наслідками таких аварій є радіаційний вплив та радіоактивне забруднення;
- \* через радіаційний вплив у людини можуть порушитись життєві функції різних органів (органи кровотворення, нервової системи, шлунково-кишкового тракту тощо), а також розвиватися променева хвороба.

### ЩО РОБИТИ ПРИ РАДІАЦІЙНІЙ АВАРІЇ ?

- \* **Найперше правило** – слухайте вказівки місцевих органів 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 у приміщенні, не підходьте до них без нагальної потреби.
- \* **Зробіть** кількадеенний 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.

- \* **Будьте готові** до евакуації

### **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 ПИТИ ВОДУ ?



- \* Вживайте воду лише з перевірених джерел.
- \* Поки рятувальники чи влада не повідомлять 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 колодязну воду можна використовувати для знезараження.



**ПАМ'ЯТАЙТЕ:** 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

## ЯК БЕЗПЕЧНО ХАРЧУВАТИСЯ ?



- \* **Безпечною для вживання** буде їжа з герметичних контейнерів (консерви, банки, пляшки, коробки тощо)
- \* **Також можна їсти** продукти, які зберігались у холодильнику чи в морозильній камері.
- \* **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.




## ЯК ПРАВИЛЬНО ПРОВЕСТИ ЙОДНУ ПРОФІЛАКТИКУ ?

(за рекомендаціями лікаря Євгена КОМАРОВСЬКОГО)



\* Перше, що відбувається під час аварії на АЕС – **викид радіоактивного йоду, який вбиває щитовидну залозу.**

\* Якщо є реальна загроза радіоактивного зараження, наприклад, за 30 хв. до її виникнення або в перші хвилини (години) після того, як оголосили тривогу, - потрібно прийняти внутрішньо звичайний йод.

 Прийом йоду в перші дві години після вибуху – **захист перевищує 90 %**, якщо за 30 хвилин до аварії – майже 100 % захист.

### **ЯКИЙ САМЕ ЙОД ПОТРІБЕН, І ЯК ЙОГО ТРЕБА ПРИЙМАТИ ?**

\* Придбайте таблетки «Калію йодид», в одній таблетці міститься 250 мг. - це спеціальна профілактична доза для радіації.

\* При загрозі радіоактивного ураження потрібна наступна доза препарату:


- дорослим та дітям старше 2 років – 125 мг = ½ таблетки;
- дітям віком до 2 років – 40 мг = 1/6 таблетки.

\* Якщо немає препарату «Калію йодид», як альтернативу, можна використовувати звичайний розчин 5 % йоду.

\* Бажано накапати 5 % розчин йоду у склянку з теплим молоком або водою і випити, **правильно** – випити краплі за один раз:

- дорослим та дітям старше 14 років – 40 крапель внутрішньо;
- дітям 5-14 років – 20 крапель внутрішньо.

\* **Дітям до 5 років не можна приймати 5 % розчин йоду**, щоб захистити малюків, розведіть розчин водою та нанесіть на шкіру у вигляді **йодної сітки**, наприклад, на передпліччя чи на стегно.

 **РОБИТИ ЦЕ ТРЕБА ОДИН РАЗ І ЗА ЖОДНИХ ОБСТАВИН НЕ ПОВТОРЮВАТИ**, розчин для йодної сітки дітям:

- віком від 2-5 років – 20 крапель йоду на склянку води;
- віком до 2 років – 10 крапель йоду на склянку води



### **ДІЇ У ВИПАДКУ ХІМІЧНОЇ АТАКИ АБО АВАРІЇ НА ХІМІЧНО- НЕБЕЗПЕЧНОМУ ПІДПРИЄМСТВІ...**

#### **ПІСЛЯ СИГНАЛУ «ХІМІЧНА НЕБЕЗПЕКА» ВДОМА...**

➤ Увімкніть телевізор чи радіоприймач і уважно прослухайте інформацію про характер небезпеки.

➤ За можливості попередьте сусідів і самотніх людей, що мешкають поруч.



- Проведіть герметизацію приміщення (квартири, будинку): щільно закрийте вікна і двері, димоходи, вентиляційні люки:
  - вхідні двері «зашторьте», використовуючи будь-яку щільну тканину;
  - заклейте щілини у вікнах і стиках рам плівкою, лейкопластиром або звичайним папером від проникнення в приміщення пару (аерозолів) сильно-діючих отруйних речовин.



**ПАМ'ЯТАЙТЕ:** Надійна герметизація житла виключає проникнення сильнодіючих отруйних речовин у приміщення

- Вимкніть усі електричні та нагрівальні прилади, перекрийте газ, загасіть печі, вимкніть світло (автоматичну коробку, рубильник тощо).
- Одягніться так, щоб залишилося якомога менше відкритої шкіри (рукавиці, накидка, плащ, гумові чоботи), за наявності, одягніть захисні окуляри.
- Підготуйте запас питної води, наберіть воду у герметичні ємності, загерметизуйте продукти харчування, підготуйте мильний розчин для обробки рук.
- Підготуйте «тривожну валізу» (індивідуальні засоби захисту, аптечку, запас продуктів і води, особисті документи тощо).
- При появі запаху використовуйте засоби захисту органів дихання (ЗІЗ), якщо ЗІЗ відсутні можна використати ватно-марлеві пов'язки, рушники, власний одяг, змочені водою або краще **2-5% розчином питної соди (при ураженні хлором), оцтової або лимонної кислоти (при ураженні аміаком)**.
- Чекайте подальших повідомлень від місцевих органів влади, ДСНС та інших установ, які координуватимуть на місцях

### **ПОЧУВШИ СИГНАЛ «ХІМІЧНА НЕБЕЗПЕКА» ПІД ЧАС ПЕРЕБУВАННЯ НА ВУЛИЦІ...**

- **Не** біжіть, **не** торкайтеся ніяких предметів, не наступайте у калюжі, **не** їжте і не пийте нічого.
- **За необхідності** (наявність запаху) захистіть органи дихання засобами індивідуального захисту (протигаз, ватно-марлеві пов'язки, рушники, власний одяг тощо).
- Скомпонуйте одяг так, щоб залишилося якомога менше відкритої шкіри. За наявності, одягніть захисні окуляри.

- **У разі аварій з викидом хлору** – намагайтеся пересуватися по підвищеннях, **у разі викиду аміаку** – низинами.
- **Якщо ви потрапили в зону ураження**, відслідкуйте напрямок вітру та якомога швидше залиште зону ураження, рухаючись поперек потоку повітря чи вітру.
- Спробуйте негайно знайти прихисток у найближчому приміщенні (укритті) або в автомобілі з піднятими вікнами.
- **Якщо ви зазнали дії небезпечної хімічної речовини** – якомога швидше позбудтесь одягу – він продовжує виділяти пари і становить небезпеку.
- **Якщо ви в одязі**, який варто знімати через голову, уникайте такого методу знімання, краще розріжте його ножицями. Найкраще забруднений одяг покласти в герметичні пластикові пакети.
- **Після того, як ви позбулися одягу**, промийте великою кількістю води всі ділянки шкіри, які мали контакт з небезпечною хімічною речовиною. Найкраще – водою з милом. Якщо мила немає в наявності, використовуйте велику кількість води.
- Якщо через хімічне ураження виникли проблеми з зором, промийте їх водою протягом 10-15 хвилин.
- **У разі підозри на ураження** небезпечних хімічних речовин уникайте будь-яких фізичних навантажень, пийте велику кількість рідини (чай, молоко, сік, вода) та зверніться до медичного закладу.

### **ПОЧУВШИ СИГНАЛ «ХІМІЧНА НЕБЕЗПЕКА» ПІД ЧАС ПЕРЕМІЩЕННЯ У ТРАНСПОРТНОМУ ЗАСОБІ ...**

- **Зачиніть** двері, вікна транспортного засобу та вимкніть кондиціонер.
- **Увімкніть** радіо, слухайте уважно подальші інструкції.
- **Впродовж десяти хвилин** доїдьте до населеного пункту (дому, місця роботи), знайдіть прихисток.
- **Якщо не встигаєте** доїхати до населеного пункту, не залишайтеся на відкритій місцевості – потрібно знайти будь-яке укриття неподалік.
- **Зупиніться** на узбіччі та відчиніть двері, щоб пасажери могли дістатися найближчого безпечного місця.
- **За необхідності** (наявність запаху) захистіть органи дихання засобами індивідуального захисту (протигаз, ватно-марлеві пов'язки, рушники, власний одяг тощо).

## ПОЧУВШИ СИГНАЛ «ХІМІЧНА НЕБЕЗПЕКА» ПІД ЧАС ПЕРЕБУВАННЯ У ГРОМАДСЬКИХ МІСЦЯХ

- **Уважно прослухайте** повідомлення, після чого дотримуйтеся озвучених інструкцій.
- **Якщо після сигналу «Хімічна тривога» інструкцій не було** – пройдіть у найближче укриття, доберіться додому або знайдіть підвищення (високий поверх, будинок тощо) закриваючи органи дихання засобами індивідуального захисту, власним одягом тощо.
- **Не створюйте** тисняву, штовханину і не панікуйте.
- **Дочекайтеся** завершення небезпеки у безпечному місці.

## ПОЧУВШИ СИГНАЛ «ХІМІЧНА НЕБЕЗПЕКА» ПІД ЧАС ПЕРЕБУВАННЯ НА РОБОТІ...

- **Швидко, без паніки** займіть місце у захисній споруді (сховищі, підвальному приміщенні) та виконуйте вимоги старшого керівника.
- **У хвилини небезпеки** мобілізуйте себе, будьте зосередженим та уважним, дійте максимально швидко.
- **Використовуйте** засоби захисту органів дихання (протигази, респіратори, тощо).
- **Дочекайтеся** завершення небезпеки.

## ПІСЛЯ ВИХОДУ ІЗ ЗОНИ ЗАБРУДНЕННЯ АБО ОТРИМАННІ СИГНАЛУ ПРО ЗАКІНЧЕННЯ ХІМІЧНОЇ НЕБЕЗПЕКИ...

- **Відкрийте** вікна і двері, провітріть приміщення
- **Змініть** верхній одяг, якщо він забруднений, покладіть його у пластикові пакети та приберіть з житлового приміщення.
- **Прийміть душ** або вимийте відкриті частини тіла з милом
- **Виключіть** будь-які фізичні навантаження.
- **Промийте** слабким (2%) мильно-содовим розчином продукти харчування (овочі та фрукти)

**ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА:**

1. <https://eleos.com.ua/prezentatsiya-poradnyka-dlya-shkolyariv-yak-vyzhyty-pid-chas-nadzvychnoyi-sytuatsiyi-ta-v-umovah-vijny-legko-pro-serjozne/>
2. <https://life.pravda.com.ua/society/2022/02/19/247513/>
3. <https://life.pravda.com.ua/health/2022/03/9/247733/>
4. <https://zaborona.com/yak-organizuvaty-ukryttya-vdoma-instrukciya-zaborony/>
5. <https://zabolotiv-rada.gov.ua/news/1643699940/>