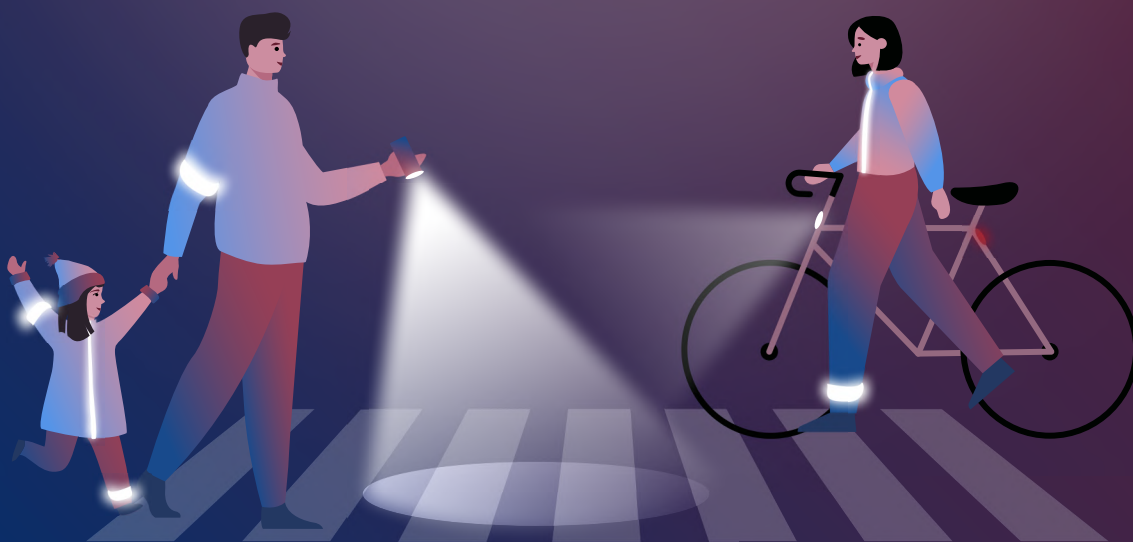


ПРАКТИЧНИЙ ПОСІБНИК ІЗ ЦИВІЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ

Допомога собі та іншим
в умовах надзвичайних ситуацій



ЗМІСТ

Вступ

ст. 2

Розділ 1. Повсякденне життя в умовах війни та план дій на випадок небезпек

ст. 3-10

1.1. Вміст тривожної валізки.....	5
1.2. Що має бути в домашній аптечці.....	6
1.3. Якщо зник зв'язок.....	7
1.4. Правила безпеки для дітей.....	8
1.5. Безпека тварин.....	9
1.6. Правила для автомобілістів (що має бути в машині на випадок небезпек).....	10

Розділ 2. Безпечна поведінка в побуті

ст. 11-19

2.1. Освітлення та електроприлади.....	13
• Свічки та сірники.....	13
• Поводження з електроприладами під час відключень світла.....	14
• Генератори.....	15
2.2. Безпечне приготування їжі.....	16
• Газові балони, пальники, портативні туристичні плитки.....	16
• Газова плита.....	17
2.3. Генерація тепла та уникнення переохолодження.....	18
• Як зігрітися, якщо відключили опалення.....	18
• Електричні обігрівачі.....	18
• Піч, буржуйка, камін.....	19

Розділ 3. Безпечна поведінка на вулиці

ст. 20-27

3.1. Поводження з незнайомими предметами (потенційно вибухонебезпечними).....	21
3.2. Поради пішоходам щодо поведінки в темну пору доби та під час туману.....	22
3.3. Поради водіям щодо поведінки в темну пору доби та під час туману.....	23
3.4. Як запобігти переохолодженню на вулиці.....	24
3.5. Поведінка під час ожеледиці.....	25
3.6. Поведінка під час снігових заметів і хуртовин.....	26
3.7. Поведінка на водоймах взимку.....	27

Розділ 4. Як допомогти людям навколо себе

ст. 28-34

4.1. Гуртування із сусідами.....	29
4.2. Як допомогти людям з уразливих категорій, які живуть неподалік (маломобільним людям, людям похилого віку).....	30
4.3. Перша психологічна допомога.....	31
4.4. Добровільний пожежний рух: що це таке і як долучитися.....	32
4.5. Корисні посилання.....	34

ВСТУП

Уже тривалий час українці живуть в умовах війни. Війна спричинила цілу низку надзвичайних ситуацій та змусила нас бути обачнішими та ще більше, ніж зазвичай, приділяти увагу власній безпеці та безпеці рідних і близьких. План на випадок евакуації, тривожна валізка, комендантська година, тривале відключення електроенергії — це нові реалії, з якими стикнулися мільйони громадян. Щоб зберегти власні життя та благополуччя, до небезпек та надзвичайних ситуацій треба бути готовим.

Як уберегти себе та близьких у разі надзвичайних ситуацій? Як готувати їжу та опалювати будинок, якщо довго немає електроенергії? Як пересуватися вулицями на роботу, в школу, в дитячий садок та повертатися додому, коли стемніло, адже вуличного освітлення часом майже немає? Що робити, якщо на вулиці в публічному місці помітив підозрілий предмет?

Цей посібник містить поради та правила, які дадуть відповіді на основні питання нашої щоденної побутової безпеки та допоможуть безпечно справитися з надзвичайними ситуаціями. Посібник складається із чотирьох тематичних розділів, кожен з яких відповідає за окрему сферу нашого повсякденного життя в умовах воєнного часу: підготовка родини до надзвичайних ситуацій, безпечна поведінка вдома, безпечна поведінка на вулиці, взаємодопомога. Кожен із розділів містить правила безпечної поведінки в різних ситуаціях.

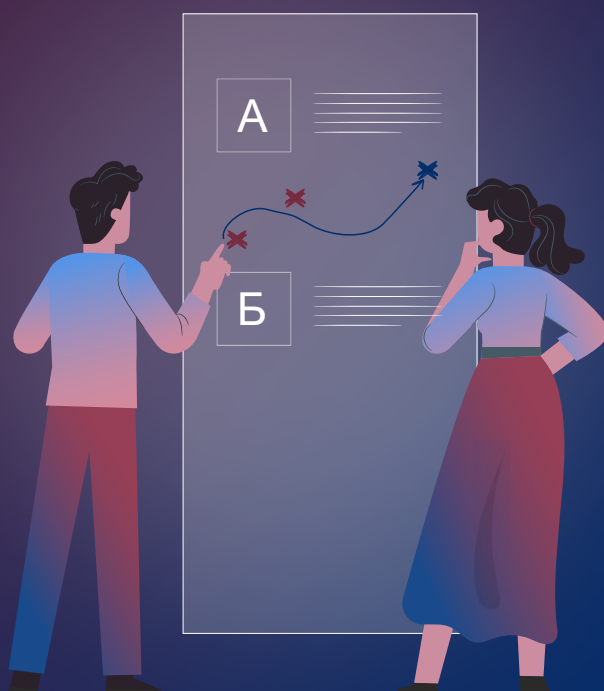
Посібник створено командою ГО «Інтерньюз-Україна» у співпраці із Державною службою України з надзвичайних ситуацій в межах кампанії «Безпека (Ци)Вільних», яка реалізується за підтримки Проєкту USAID «ГОВЕРЛА». Зміст цього посібника не обов'язково відображає погляди USAID та Уряду США.

РОЗДІЛ 1

Повсякденне життя в умовах війни та план дій на випадок небезпек

В умовах війни важливо завчасно продумати план дій для себе та близьких на випадок різного розвитку подій, як-от загострення ситуації на фронті, небезпеки у вашому регіоні, масованих обстрілів тощо. Кожному потрібно продумати, з якими загрозами ви можете стикнутися, спланувати свої дії на випадок тієї чи іншої ситуації. Наприклад, повного та тривалого відключення світла під час сильного морозу.

У цьому розділі зібрано поради, які допоможуть підготуватися вам та вашій сім'ї до можливих небезпек. Таку підготовку слід проводити регулярно, за потреби оновлюючи як план загалом, так і його пункти зокрема (наприклад, перелік адрес, телефонів, вміст тривожної валізки та аптечки тощо). Про ваш план повинні знати всі члени родини та близькі люди або родичі, які до нього залучені.



План може включати такі пункти (але не обмежуватися ними):

- ✓ зберіть тривожну валізку
- ✓ визначте місце для можливої релокації/евакуації
- ✓ перевірте технічну справність автівки та подбайте про повний бак пального
- ✓ запишіть у блокнот важливі для себе номери телефонів
- ✓ встановіть додатки на телефон (наприклад, карти місцевості чи відправки смс), що працюють без інтернету
- ✓ придбайте паперову мапу місцевості та/або автомобільних доріг України
- ✓ придбайте портативний радіоприймач, що працює від батарейок
- ✓ підготуйте запас їжі тривалого зберігання і води
- ✓ підготуйте аптечку з найнеобхіднішими препаратами
- ✓ тримайте запас готівки
- ✓ дізнайтеся про найближчі установи, де є зв'язок: пункти незламності, органи місцевого самоврядування, поліція, пожежні частини тощо
- ✓ домовтеся з рідними про час та місце зустрічі на випадок надзвичайної ситуації

Окрім плану на випадок небезпеки, потрібно щодня пам'ятати про безпечну поведінку в умовах воєнного стану та зробити її частиною свого повсякденного життя. До подібних корисних звичок можна зарахувати і перебування в укритті під час повітряної тривоги, і дотримання правила двох стін вдома, і убезпечення своєї оселі на випадок ракетних атак. Далі наведені поради, які допомо-жуть вам у цьому.



1.1. Вміст тривожної валізки

✓ аптечка: для надзвичайних ситуацій (наприклад, поранення) та для побутових потреб (біль, отруєння, алергії, застуда, хронічні захворювання)

✓ теплий одяг та білизна на два дні

✓ засоби гігієни

✓ їжа довгого зберігання

✓ питна вода

✓ паспорт і копії всіх необхідних документів у поліетиленовій упаковці

✓ банківські картки та готівка

✓ зарядні пристрої для мобільних телефонів та повербанки

✓ маленький радіоприймач на батарейках

✓ ліхтарик, сірники, запальничка, свічки

✓ запасний кнопковий телефон, що довго тримає заряд

✓ механічний годинник

✓ батарейки

✓ багатофункціональний інструмент (мультитул)

✓ ніж

✓ пакети для сміття та широкий скотч

✓ блокнот і ручка

✓ таблетки для очищення води

✓ нитки та голка

✓ каремат, термоковдра

✓ металевий казанок та кружка



1.2. Що має бути в домашній аптечці

- ✓ запас ліків, які ви або ваші рідні регулярно приймають
- ✓ еластичні бинти
- ✓ безпечні шпильки
- ✓ стерильні рукавички та бинти
- ✓ пінцет і ножиці
- ✓ неспиртові серветки
- ✓ термометр
- ✓ пластирі (зокрема для очей)
- ✓ трикутні (косинкові) пов'язки
- ✓ антисептичний засіб
- ✓ знеболювальні та жарознижувальні
- ✓ розчин для відновлення водно-сольового балансу при отруєнні та сорбенти
- ✓ крем від алергії або таблетки
- ✓ стерильний фізрозчин для промивання ран
- ✓ краплі для промивання очей
- ✓ якісний турнікет для зупинки кровотеч



1.3. Якщо зник зв'язок

- ✓ дізнайтеся, який мобільний оператор має найкраще покриття у вашому населеному пункті, придбайте його сім-карту
- ✓ зайдіть у налаштування телефона, вимкніть автовибір мережі та оберіть доступну мережу, спробуйте по черзі підключитися до кожного оператора
- ✓ підготуйте стаціонарні телефони
- ✓ придбайте або знайдіть вдома портативний радіоприймач та навчіться ним користуватися
- ✓ дізнайтеся про найближчі до вас установи, в яких точно буде зв'язок: органи місцевого самоврядування, пошта, пожежно-рятувальні частини, поліція, станції швидкої тощо
- ✓ попередньо домовтеся з рідними чи друзями про місце та час зустрічі
- ✓ познайомтеся із сусідами та домовтеся про взаємодопомогу



1.4. Правила безпеки для дітей

- ✓ підготуйте для дитини бирку із загальною інформацією та контактами батьків і прикріпіть її до одягу, який дитина не загубить (свєтрик, штанці)
- ✓ зберіть тривожний рюкзак з водою, снеками довгого зберігання, теплим одягом
- ✓ важливо, щоб дитина знала своє ім'я, імена батьків, номери телефонів батьків або родичів, свою домашню адресу, телефон 101 і знала, що робити, якщо ви опинитеся окремо одне від одного
- ✓ обговоріть із дитиною порядок дій у разі відсутності зв'язку
- ✓ з дітьми молодшого віку, які відвідують школу або садочок, завчасно спокійно проговоріть правила та поясніть: під час тривоги вони разом з однокласниками/одногрупниками перебуватимуть в укритті



1.5. Безпека тварин

- ✓ знайдіть безпечне місце, де зможуть перебувати домашні тварини під час вашої відсутності
- ✓ забезпечте наявність у тварини засобів ідентифікації, а у контейнерів для перенесення тварини — етикетки з контактною інформацією
- ✓ за умови евакуації та в укриття беріть тварин із собою
- ✓ підготуйте тривожну валізу для тварини: запас корму й води, документи, посудини для годування та води, пакет із наповнювачем для туалету, лежанка та теплий плед, шлейки, повідець, переноска, улюблені іграшки
- ✓ якщо не можете евакуювати тварин із собою — здайте до притулку або віддайте знайомим для тимчасового прихистку
- ✓ підготуйте тваринам запас їжі й води на кілька днів
- ✓ у жодному разі не залишайте тварин зачиненими в домівках на довго



1.6. Правила для автомобілістів (що має бути в машині на випадок небезпек)

- ✓ обов'язково: аптечка, вогнегасник, знак аварійної зупинки, жилет зі світловідбивачами
- ✓ ковдра на випадок довгої поїздки та холодів
- ✓ ніж, лопата й невелика сокира, щоби розчистити шлях чи щось полагодити
- ✓ технічна вода
- ✓ засоби для заряджання від розеток автомобіля
- ✓ ліхтарик та сигнальні засоби (свисток, фальшфейер)
- ✓ каністра та запас пального
- ✓ запасне колесо та набір інструментів
- ✓ міцний буксирний трос та рулон армованого скотчу



РОЗДІЛ 2

Безпечна поведінка в побуті

Повсякденне життя теж несе безпекові ризики, адже ми взаємодіємо з газом, електричними приладами, відкритим вогнем. Небезпека посилюється в умовах воєнного стану та тривалого відключення електроенергії, зв'язку, водопостачання та опалення. Для забезпечення життєдіяльності в таких умовах українці купують генератори, газові пальники тощо. Та всіма цими приладами (обов'язково — сертифікованими) необхідно користуватись обачно та неухильно виконувати інструкції виробника. Якщо щось зламалось — викличте спеціаліста, а якщо поломка несе потенційну небезпеку — дзвоніть 101, якщо є проблеми з пожежною безпекою, або 104, якщо запідозрили витік газу або поломку газових приладів.



Безпечна поведінка в побуті

Протягом тривалої відсутності електроенергії варто подбати про засоби, які допоможуть більш комфортно та безпечно справлятися з викликами. Для цього придбайте або підготуйте:

- ✓ запас засобів освітлення вдома: ліхтарі, свічки, гірлянди на батарейках
- ✓ флікери, ліхтарики, світловідбивальні елементи
- ✓ портативні зарядні станції, акумулятори та повербанки для приладів
- ✓ запаси їжі тривалого зберігання й питної та технічної води на декілька днів
- ✓ термоси та інший посуд для зберігання гарячої їжі та напоїв
- ✓ теплий одяг і термобілизну
- ✓ генератори (використовуйте лише на вулиці)

Крім того, дізнайтеся адреси найближчих до вас Пунктів Незламності, магазинів, аптек, бюветів, криниць та інших важливих місць. А про правила безпечного використання побутових приладів ви можете дізнатися в цьому розділі.



2.1. Освітлення та електроприлади

Свічки та сірники

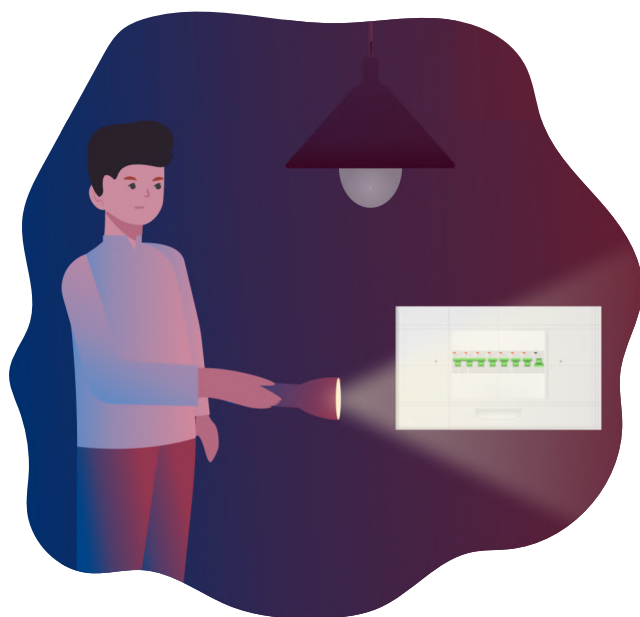
- ✓ ставте свічку на стійку поверхню
- ✓ залишайте недогарок довжиною 2–3 см
- ✓ не залишайте без нагляду
- ✓ гасіть свічку, коли залишаєте приміщення
- ✓ тримайте кілька свічок на відстані не менше 10 см
- ✓ тримайте свічку якомога далі від легкозаймистих речей, дітей і домашніх тварин
- ✓ провітрюйте приміщення після використання
- ✓ пильнуйте маленьких дітей і не давайте їм гратися сірниками та свічками



Освітлення та електроприлади

Поводження з електроприладами під час відключень світла

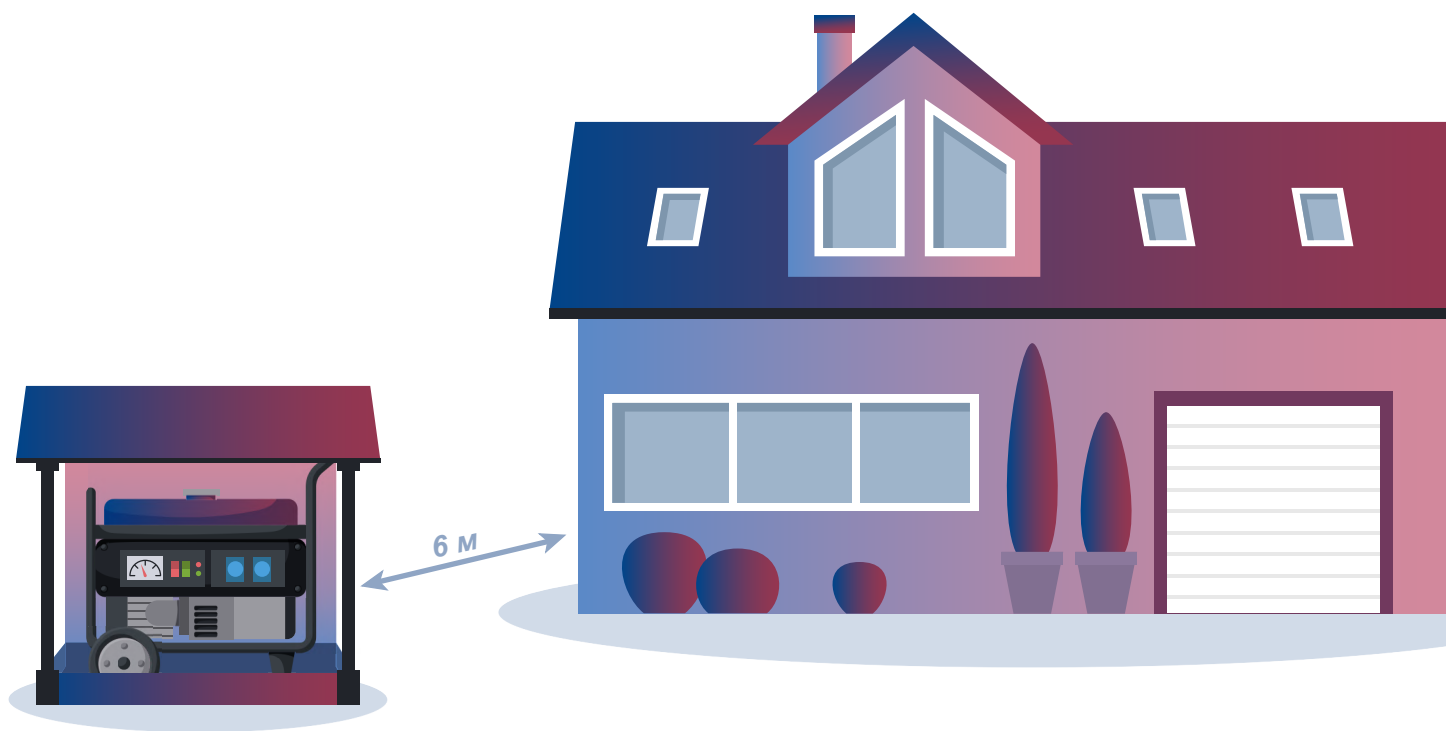
- ✓ вимкніть із мережі всі потужні прилади: бойлер, духовку, електрообігрівач, пральну машину, чайник, електроплиту
- ✓ перевірте, чи вимкнені вимикачі світла в кімнатах
- ✓ якщо виходите з дому — вимкніть світло на щитку
- ✓ підключайте прилади через 30 хв після ввімкнення світла
- ✓ вмикайте потужні прилади по черзі
- ✓ самостійно відкривати чи ремонтувати загальнобудинкові електрощитові суворо заборонено, викличте для цього спеціаліста



Освітлення та електроприлади

Генератори

- ✓ використовуйте тільки сертифіковані та справні прилади та дотримуйтесь інструкцій виробника
- ✓ не користуйтеся генераторами в житлових приміщеннях
- ✓ використовуйте генератори на відкритому повітрі, на відстані 6 м від будівлі
- ✓ тримайте генератор сухим, захищайте від дощу та надмірної вологи
- ✓ перед заправкою дайте генератору охолонути
- ✓ не зберігайте бензин поруч із увімкненим генератором
- ✓ встановіть детектори чадного газу



2.2. Безпечне приготування їжі

Зберігати їжу можна в термосумці, у льоху, підвалі та на балконі, якщо за вікном мінусова температура.

Готувати можна за допомогою:

- ✓ **у квартирі** — сертифікованих газового пальника або туристичної плитки, сухого спирту, але бажано на балконі або в провітрюваному приміщенні
- ✓ **у приватному будинку** — сертифікованого газового балона
- ✓ **на подвір'ї** — пічки, мангалу або багаття

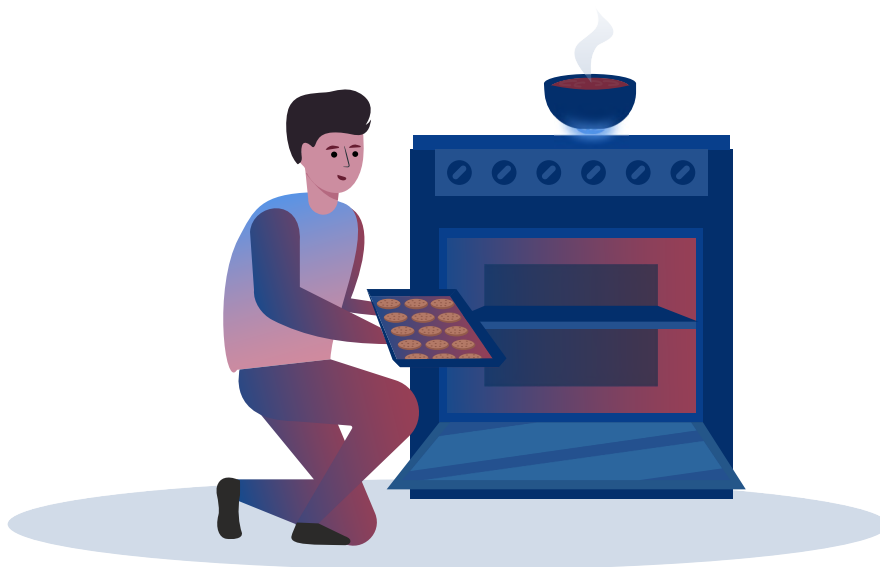
Газові балони, пальники, портативні туристичні плитки

- ✓ купуйте виключно сертифіковану продукцію лише в ліцензованих точках продажу
- ✓ дотримуйтеся інструкції виробника
- ✓ перевіряйте цілісність виробу
- ✓ газовий пальник використовуйте на відкритому повітрі
- ✓ не допускайте потрапляння на пальники чи балони сонячних променів та тримайте їх якомога далі від дії високих температур
- ✓ не допускайте різкого перепаду температур у приміщеннях, де газовий балон зберігається та використовується (наприклад, не можна використовувати балон, який принесли з морозу в теплу кімнату, адже він може вибухнути)
- ✓ використовуйте лише спеціалізований посуд, призначений для приготування їжі на пальниках та туристичних плитках
- ✓ не розміщуйте великі газові балони в багатоповерхівках та високих будинках
- ✓ газові балони обслуговуйте лише у спеціальних організаціях — не наповнюйте та не ремонтуйте самостійно

Безпечне приготування їжі

Газова плита

- ✓ користуйтеся лише справною плитою
- ✓ провітрюйте приміщення
- ✓ не спіть у кімнатах, де встановлена газова плита
- ✓ не обігрівайте домівку за допомогою газової плити
- ✓ не сушіть білизну над плитою
- ✓ не сушіть волосся над плитою
- ✓ після користування газом закривайте крани на газопроводі
- ✓ ремонт, переміщення та встановлення газових приладів довірте спеціалістам



2.3. Генерація тепла та уникнення переохолодження

Для того щоб в оселі було тепло взимку, її потрібно завчасно підготувати. Подбайте про перевірку цілісності вікон, стін, даху, димаря, підлоги. За можливості замініть вікна на теплозберігаючі, у приватному будинку зробіть утеплення стін, даху. На дерев'яну підлогу, через яку проходить холод від землі, можна постелити килим.

Як зігрітися, якщо відключили опалення

- ✓ вживайте висококалорійну їжу та гарячий чай
- ✓ не стійте на місці — рухайтесь та рухайте пальцями кінцівок
- ✓ не намагайтесь зігрітися алкоголем — ви втратите ще більше тепла
- ✓ одягайтесь трьома шарами: термобілизна, теплі светр та штани, ковдра, плед або шерстяна накидка
- ✓ переодягайтесь, якщо одяг став вологим
- ✓ одягайте дві пари шкарпеток — першим шаром тонкі синтетичні, а поверх них теплі вовняні шкарпетки

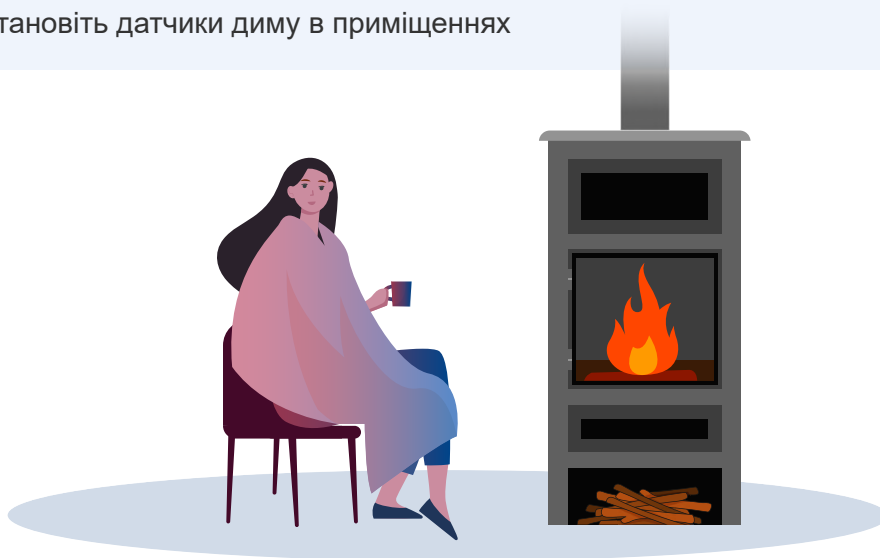
Електричні обігрівачі

- ✓ купуйте сертифіковані прилади
- ✓ тримайте якомога далі від легкозаймистих речей
- ✓ не залишайте без нагляду
- ✓ не сушіть на них одяг
- ✓ вимикайте, коли виходите з дому
- ✓ чистіть від пилу

Генерація тепла та уникнення переохолодження

Піч, буржуйка, камін

- ✓ стежте, щоби печі не перегрівалися, тримайте їх під постійним наглядом, інші предмети та меблі розміщуйте як мінімум за метр від них
- ✓ не користуйтеся піччю, якщо в ній чи димарі є тріщини, засмічення або несправності
- ✓ регулярно очищайте димоходи від сажі
- ✓ прибийте металевий лист до підлоги перед пічкою/буржуйкою/камінном
- ✓ розпалюйте лише дровами, а не бензином, гасом чи іншими легкозаймистими речовинами
- ✓ тримайте горючі предмети якнайдалі від опалювальних приладів
- ✓ не використовуйте вентиляційні та газові канали замість димоходу
- ✓ щільно зачиняйте дверцята опалювального приладу
- ✓ встановіть датчики диму в приміщеннях



РОЗДІЛ 3

Безпечна поведінка на вулиці

Зима в умовах воєнного стану несе низку небезпек для цивільних. Ожеледиця, туман, тонкий підступний лід на водоймах, а також відключення електроенергії і, відповідно, вуличного освітлення та світлофорів у темну пору доби — усе це може призвести до травм або навіть гірших наслідків. Окрім того, в умовах війни підвищується загроза натрапити на небезпечний предмет прямо на вулиці, в публічному місці! Саме тому потрібно щодня дотримуватися правил та бути особливо уважними.

По-перше, слід неухильно дотримуватися комендантської години. Попередньо домовтеся з друзями, родичами та знайомими, які живуть в інших частинах вашого населеного пункту, що за потреби ви можете в них заночувати, якщо не встигаєте повернутися додому до комендантської години. Якщо ви працюєте на об'єктах критичної інфраструктури та мусите виходити на вулицю вночі — завжди носіть із собою спеціальну перепустку.

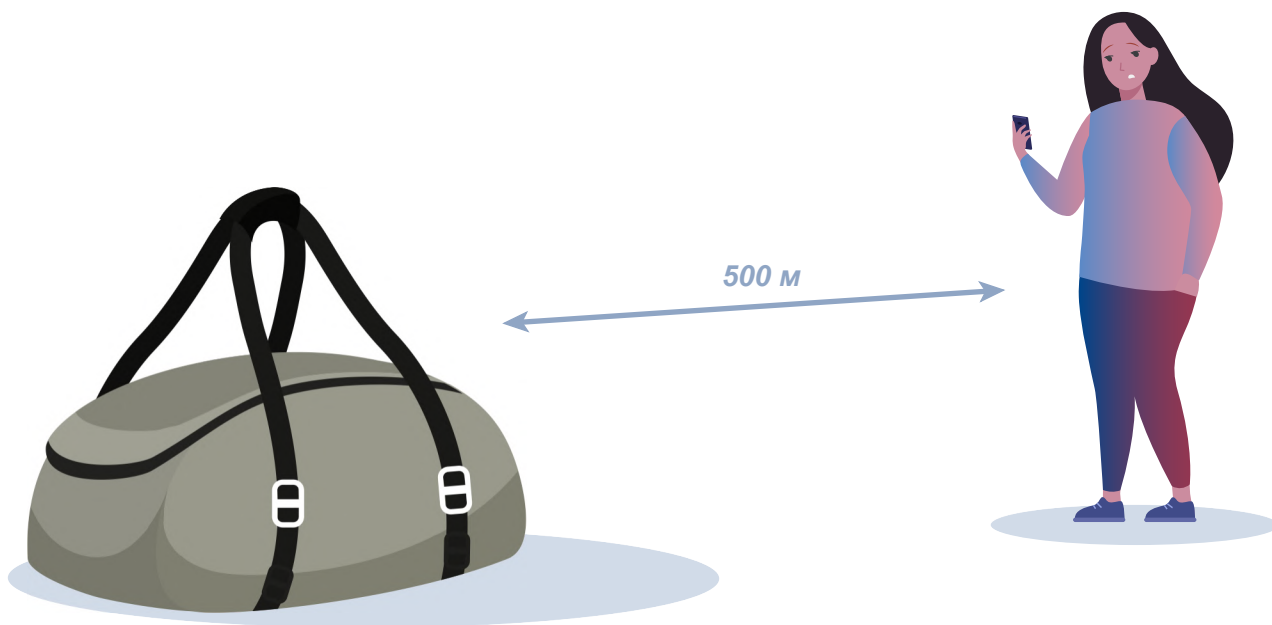
По-друге, будьте особливо пильними в темний час доби. Навіть до тривалих відключень світла сутінки були небезпечними для пішоходів та водіїв. Тому за відсутності вуличного освітлення ліхтарик став обов'язковою річчю для кожного. Не забувайте про флікери — світловідбивальні елементи, які кріпляться на верхній одяг та роблять пішоходів видимими одне для одного та для водіїв.

Щоб почуватися впевненіше поза домом взимку та знати, як протидіяти загрозам холодної пори року, виконуйте правила, зібрані в цьому розділі.



3.1. Поводження з незнайомими предметами (потенційно вибухонебезпечними)

- ✓ зателефонуйте 101
- ✓ тримайтеся на відстані не менше 500 м
- ✓ не торкайтеся, не накривайте та не переміщуйте предмет
- ✓ повідомте про небезпеку перехожих
- ✓ не намагайтеся знешкодити самостійно



3.2. Поради пішоходам щодо поведінки в темну пору доби та під час туману

- ✓ обирайте світлий верхній одяг
- ✓ завжди беріть із собою заряджений ліхтарик
- ✓ пересувайтеся тротуаром назустріч транспортному потоку
- ✓ намагайтеся переходити дорогу групами та за можливості допомагайте тим, хто цього потребує: батькам із візочками, літнім людям або людям з інвалідністю
- ✓ кріпіть до верхнього одягу всім членам родини та на ошийник домашньої тварини флікери (світловідбивальні елементи)
 - одягайте флікери на рухливі частини тіла (передпліччя, зап'ястя, гомілки, щиколотки, тулуб)
 - розміщуйте флікери на рівні зору водія
 - прикріплюйте флікери до одягу з обох сторін
- ✓ дотримуйтеся правил дорожнього руху та пильнуйте ситуацію на дорозі



3.3. Поради водіям щодо поведінки в темну пору доби та під час туману

- ✓ знизьте швидкість, уникайте різких маневрів
- ✓ дотримуйтеся безпечної дистанції
- ✓ будьте пильними до дорожньої розмітки та знаків
- ✓ за несприятливої погоди, якщо вашу поїздку можна відкласти або змінити маршрут на більш безпечний, — зробіть це
- ✓ під час зупинок вмикайте аварійку
- ✓ стежте за чистотою лобового скла
- ✓ обов'язково вмикайте ближнє світло фар, щойно починає темніти або з'являється туман
- ✓ на трасі завжди вмикайте ближнє світло фар у період з 1 жовтня до 1 травня
- ✓ якщо автомобіль не має автоматичного регулювання фар, перед поїздкою відрегулюйте світло самостійно
- ✓ не сліпіть водіїв інших автомобілів — перемикайте дальнє світло фар на ближнє, коли наближаєтеся до іншого авто
- ✓ якщо необхідно подорожувати вночі, поспіть напередодні поїздки



3.4. Як запобігти переохолодженню на вулиці

- ✓ регулярно заходьте в приміщення, щоб зігрітися
- ✓ на прогулянку надворі візьміть висококалорійну їжу та гарячий чай
- ✓ не стійте на місці — рухайтесь та рухайте пальцями кінцівок
- ✓ не намагайтесь зігрітися алкоголем — ви втратите ще більше тепла
- ✓ якщо відчули ознаки переохолодження, негайно зайдіть у приміщення
- ✓ одягайте три шари одягу: термобілизна, теплі светр та штани, верхній одяг
- ✓ переодягайтесь, якщо одяг став вологим
- ✓ обирайте просторе зимове взуття з високим водонепроникним верхом і товстою підошвою
- ✓ помістіть у взуття додаткові устілки, щоб вони вбирали зайву вологу
- ✓ обирайте двошарову шапку з натуральних тканин, що затуляє вуха, носіть шарф, шапку або балаклаву
- ✓ віддавайте перевагу теплим рукавицям



3.5. Поведінка під час ожеледиці

- ✓ обирайте взуття з ребристою підошвою
- ✓ обходьте металеві кришки люків
- ✓ не поспішайте, ступайте дрібними кроками та поволі
- ✓ вийміть руки з кишень
- ✓ тримайтеся середини тротуару якомога далі від бурульок та проїжджої частини
- ✓ відмовтеся від прогулянки в нетверезому стані



3.6. Поведінка під час снігових заметів і хуртовин

Водіям:

- ✓ рухайтесь лише центральними дорогами та шосе
- ✓ якщо потрібно зупинитися на дорозі, увімкніть аварійку, подайте сигнал тривоги переривчастими гудками, підніміть капот або повісьте яскраву тканину на антену, чекайте допомоги в автомобілі
- ✓ якщо мотор працює, відкрийте скло для забезпечення вентиляції та запобігання отруєнню чадним газом
- ✓ не відходьте від машини за межі видимості

Пішоходам:

- ✓ лише за нагальної потреби виходьте з будинків і бажано із супроводом
- ✓ повідомте родичам або сусідам, куди ви йдете й коли повернетесь
- ✓ якщо втратили орієнтацію, пересуваючись пішки поза населеним пунктом, зайдіть у перший будинок, що трапиться, уточніть місцезнаходження й дочекайтеся закінчення заметілі там
- ✓ якщо втрачаєте сили, шукайте укриття й залишайтеся в ньому
- ✓ якщо ви заблоковані у приміщенні, обережно з'ясуйте, чи немає можливості вибратися з-під заметів самостійно, використовуючи підручні засоби
- ✓ якщо самостійно розібрати сніговий замет не вдається, спробуйте встановити зв'язок із рятувальниками за номером 101

3.7. Поведінка на водоймах взимку

- ✓ переходьте водойми в облаштованих для цього місцях
- ✓ виходьте на лід лише за стійкої морозної температури
- ✓ перевіряйте міцність льоду за допомогою палиці, а не ударами ніг
- ✓ оминайте ділянки з товстим шаром снігу
- ✓ не збирайтеся великими групами в одному місці



РОЗДІЛ 4

Як допомогти людям навколо себе

Окрім складання плану та підготовки власної оселі до небезпек, важливо також знати, що відбувається навколо вас. Неважливо, де ви мешкаєте — у багатоповерхівці, у приватному будинку, у селі чи місті, — ви будете почуватися безпечніше, якщо об'єднаєтесь із сусідами. Створіть чат, перевірте, чи безпечний ваш будинок, вулиця та квартал. Обдумайте план дій на випадок тієї чи іншої надзвичайної ситуації або небезпечної події.

Дійте проактивно: долучайтесь до добровільного пожежного руху, якщо він є у вашій громаді; запишіться самі та запросіть записатися сусідів на курси домедичної допомоги, курси першої психологічної допомоги. Дізнайтеся, де такі заняття проводять у вашому або іншому найближчому населеному пункті.

Ви і сусіди маєте стати однією командою, тож не забувайте про допомогу тим, хто цього потребує — літнім та самотнім людям, батькам із дітьми, людям з інвалідністю. Бережіть свій будинок та сусідів. У цьому вам допоможуть правила, зібрані в розділі.



4.1. Гуртування із сусідами

- ✓ познайомтеся із сусідами та обміняйтеся контактами
- ✓ створіть чат для обміну важливою інформацією
- ✓ визначте, у кого ключі від приміщень спільного користування та як ви турбуєтеся про безпеку будинку
- ✓ домовтеся, як будете підтримувати будинок та прилеглу територію в чистоті, якщо комунальники працюватимуть нерегулярно
- ✓ якщо це багатоквартирний будинок, організуйте навчання для мешканців щодо використання евакуаційних виходів
- ✓ перевірте, чи маєте засоби пожежогасіння
- ✓ окресліть коло найважливіших питань саме для вашого будинку і спільно знайдіть рішення, визначивши відповідальних осіб на кожній ланці
- ✓ запропонуйте громаді свого будинку разом пройти курси першої медичної допомоги чи встановити протипожежну сигналізацію
- ✓ якщо ви маєте альтернативні джерела енергії — запропонуйте сусідам чи знайомим зарядити у вас гаджети



4.2. Як допомогти людям з уразливих категорій, які живуть неподалік (маломобільним людям, людям похилого віку)

- ✓ дізнайтеся, чи є в будинку люди літнього віку, люди з інвалідністю або інші, що потребують допомоги. Спитайте, які ліки їм потрібні, запропонуйте купити їжу чи інші предмети першої необхідності
- ✓ інформуйте мешканців будинку про те, де розташовані важливі безпекові об'єкти: пункти обігріву, медичні заклади, укриття, соціальні служби тощо
- ✓ для літніх людей запишіть важливі адреси й телефони на папері та повісьте на видному місці
- ✓ перевірте, чи дотримуються ваші сусіди похилого віку правил безпеки: чи немає тріщин у печі, чи почищені димоходи, чи справні електричні прилади?
- ✓ допоможіть полагодити те, що зламане чи не відповідає вимогам для безпечної експлуатації
- ✓ допоможіть вагітним жінкам мінімізувати стрес, впевніться, що жінка може безперешкодно отримувати медичну допомогу та супровід: знає, де народжуватиме, і має доступ до медичного закладу



4.3. Перша психологічна допомога

- ✓ обов'язково представтеся: «Я (ім'я)»
- ✓ запитайте, чим допомогти людині, якої допомоги вона потребує
- ✓ знайдіть для розмови тихе місце, створіть базові комфортні умови (наприклад, дайте води)
- ✓ виведіть людину з місця, де їй загрожує безпосередня небезпека, якщо це можна зробити без ризику
- ✓ намагайтеся захистити людину від зайвої уваги, обстоюючи її право на приватне життя і гідність
- ✓ якщо людина пригнічена, намагайтеся не залишати її наодинці
- ✓ не змушуйте людину розповідати про пережите
- ✓ уважно вислухайте
- ✓ підтримуйте зоровий контакт під час розмови
- ✓ будьте терплячими та спокійними
- ✓ надавайте інформацію зрозумілою мовою, простими словами
- ✓ запропонуйте воду, їжу, теплу ковдру
- ✓ допоможіть людині зв'язатися з її близькими чи передайте її до рятувальних служб або служб підтримки

4.4. Добровільний пожежний рух: що це таке і як долучитися

Добровільний пожежний рух – це узагальнене означення спільноти осіб, які вирішили особисто долучитись до забезпечення пожежної безпеки у своїх рідних селах та містечках на безкорисливих засадах.

Функціонування добровільних (волонтерських) пожежних команд є світовою практикою і надає змогу забезпечити швидке та економічно ефективне реагування на пожежі навіть у віддалених селах. Ця практика успішно працює в більшості країн ЄС, США, Канаді та деяких країнах Південної Америки. Волонтери не отримують коштів за свою участь, натомість отримують визнання та повагу жителів своєї громади, активно дозвілля та розширюють контакти. Наявність волонтерських команд не тільки покращує швидкість реагування, а й сприяє розвитку правосвідомості мешканців та позитивно впливає на громадську залученість в цілому.

В Україні ця практика не є новою – насправді традиція волонтерських пожежних команд існувала до 30-40-их років минулого століття. Зараз для досягнення показника реагування у 20 хвилин у сільській місцевості відбувається, так би мовити, повернення до традиції – поступово розгортається мережа підрозділів для забезпечення добровільної пожежної охорони (підрозділ ДПО).

Якщо в громаді найближчі підрозділи (навіть в межах громади) не можуть повноцінно покрити потреби щодо швидкого реагування, є сенс задуматись над створенням підрозділу ДПО.

Такий підрозділ може утворюватись декількома способами: рішенням органу місцевого самоврядування, громадської організації, суб'єктом підприємництва або навіть як симбіоз попередніх варіантів. Однак найбільш ймовірним і сталим буде варіант за участю місцевого самоврядування. Якщо ви хочете дізнатись детальніше про порядок та специфіку утворення підрозділу ДПО різними способами, ознайомтесь з рекомендаціями на сайті [ДСНС](#).

Попри волонтерський характер підрозділу ДПО його створення і утримання вимагає значного фінансування, зокрема:



Добровільний пожежний рух: що це таке і як долучитися

- ✓ Пожежний автомобіль (пожежна автоцистерна або інша пристосована для цілей пожежогасіння техніка)
- ✓ Депо, де буде знаходитись авто
- ✓ Пальне для автомобіля
- ✓ Спеціальний одяг — купується за кошти громади або донора
- ✓ Кошти на утримання добровільної пожежної охорони: витрати на утримання депо й оплата комунальних послуг
- ✓ Команда з мотивованих місцевих жителів, готових пройти навчання та взяти на себе додаткові обов'язки з протидії пожежам

Членами підрозділу ДПО, тобто тими, хто залучаються безпосередньо до реагування на пожежі та інші небезпечні події, можуть стати повнолітні особи будь-якої статі, які пройшли відповідні медогляд та первинну підготовку. Медогляд та первинну підготовку має організувати та оплачувати організація, яка створює підрозділ ДПО.

Також можна стати учасником підрозділу ДПО — тобто тим, хто не залучається до небезпечних робіт, але сприяє діяльності підрозділу (превентивні заходи, інформаційні кампанії, пошук фінансування, партнерські події тощо).



4.5. Корисні посилання

→ [Абетка безпеки ДСНС](#)

→ [Інформація про добровільний пожежний рух на сайті ДСНС](#)

→ [Захист і самопоміч у надзвичайних ситуаціях](#): посібник для самостійного вивчення населенням способів захисту від надзвичайних ситуацій та дій у разі їх виникнення

→ [Домедична допомога на місці події](#): практичний посібник

→ [Дії населення в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру](#): інструкції та інфографіки

→ [Що варто покласти в домашню аптечку](#): інформація від МОЗ

→ [Матеріали кампанії](#)





USAID
ВІД АМЕРИКАНСЬКОГО НАРОДУ



ДСНС УКРАЇНИ



ІНТЕРНЬЮЗ
У К Р А Ї Н А



Посібник підготовлений ГО «Інтерньюз-Україна» у співпраці з Державною службою України з надзвичайних ситуацій в межах проекту «Безпека (Ци)Вільних», який реалізується за підтримки Проекту USAID «ГОВЕРЛА». Зміст цього посібника не обов'язково відображає погляди USAID та Уряду США.