A photograph of a field of wildflowers, possibly Queen Anne's lace, bathed in a warm, golden light. The flowers are in various stages of bloom, with some showing their characteristic flat-topped umbels. The background is a soft, out-of-focus glow of yellow and orange, suggesting a bright sun or a warm light source. In the center of the image, there is a white, glowing oval shape that contains the text.

**Правила поведінки  
у кризових ситуаціях**

# Поради до підготовки вдома

Мій дім —  
МОЯ  
фортеця!





## **Негайно:** (якщо з певних причин ви цьогоще не зробили)

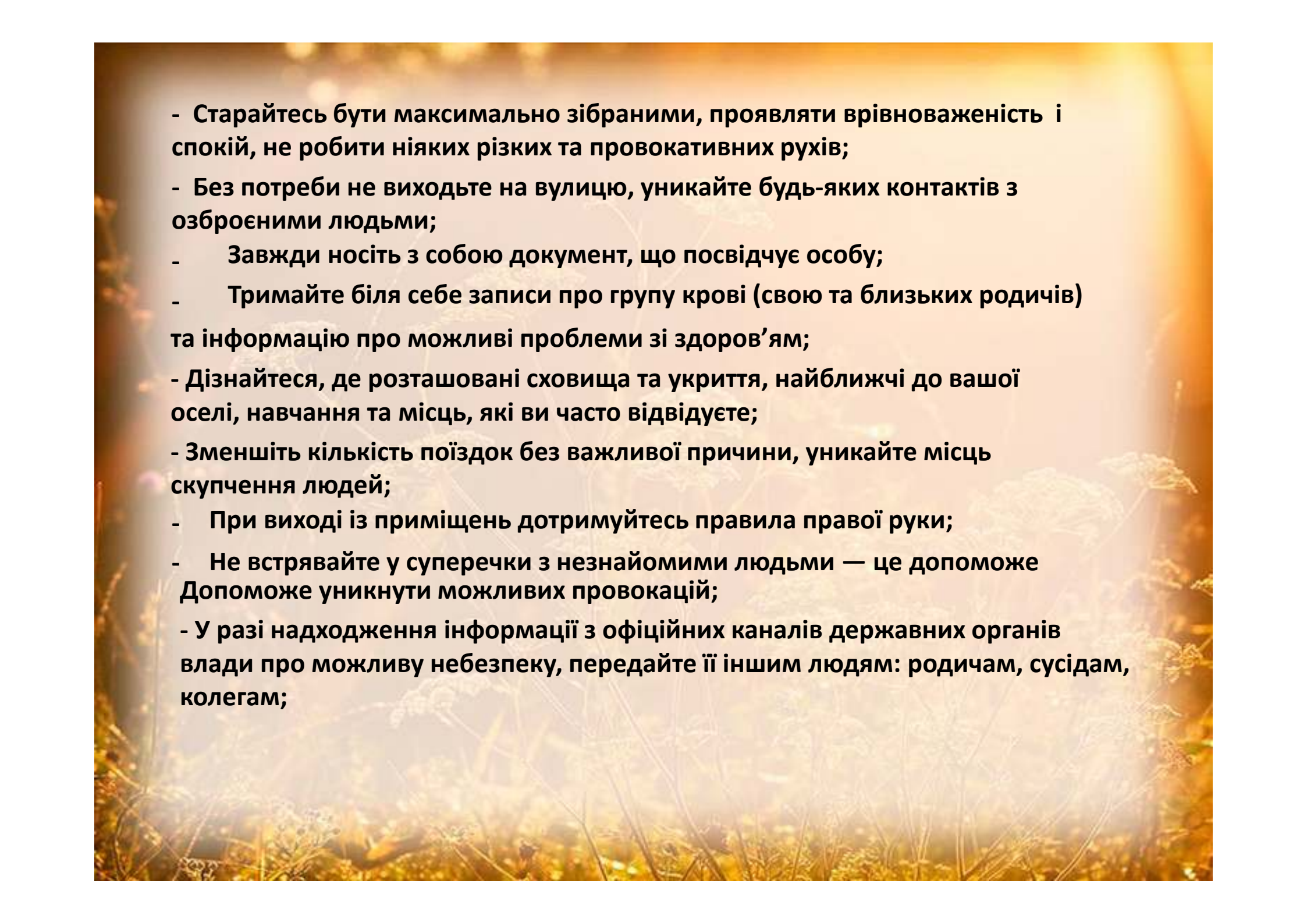
- Дізнайтеся де знаходяться найближчі укриття і перевірте стан підвального приміщення;
- перевірте наявність аварійного виходу;
- зробіть запаси питної води та продуктів тривалого зберігання;
- перевірте комплектність аптечки;
- підготуйте засоби пожежогасіння;
- подбайте про альтернативні засоби освітлення приміщення на випадок відключення енергопостачання (ліхтарики, свічки);
- на випадок повітряної тривоги перекрийте газ та ел.постачання;
- зберіть найнеобхідніші речі та документи;
- продумайте заздалегідь та подбайте про можливості використання транспорту для вчасної евакуації з небезпечного району;
- подумайте про альтернативний обігрів оселі на випадок відключення централізованого опалення, електрики.

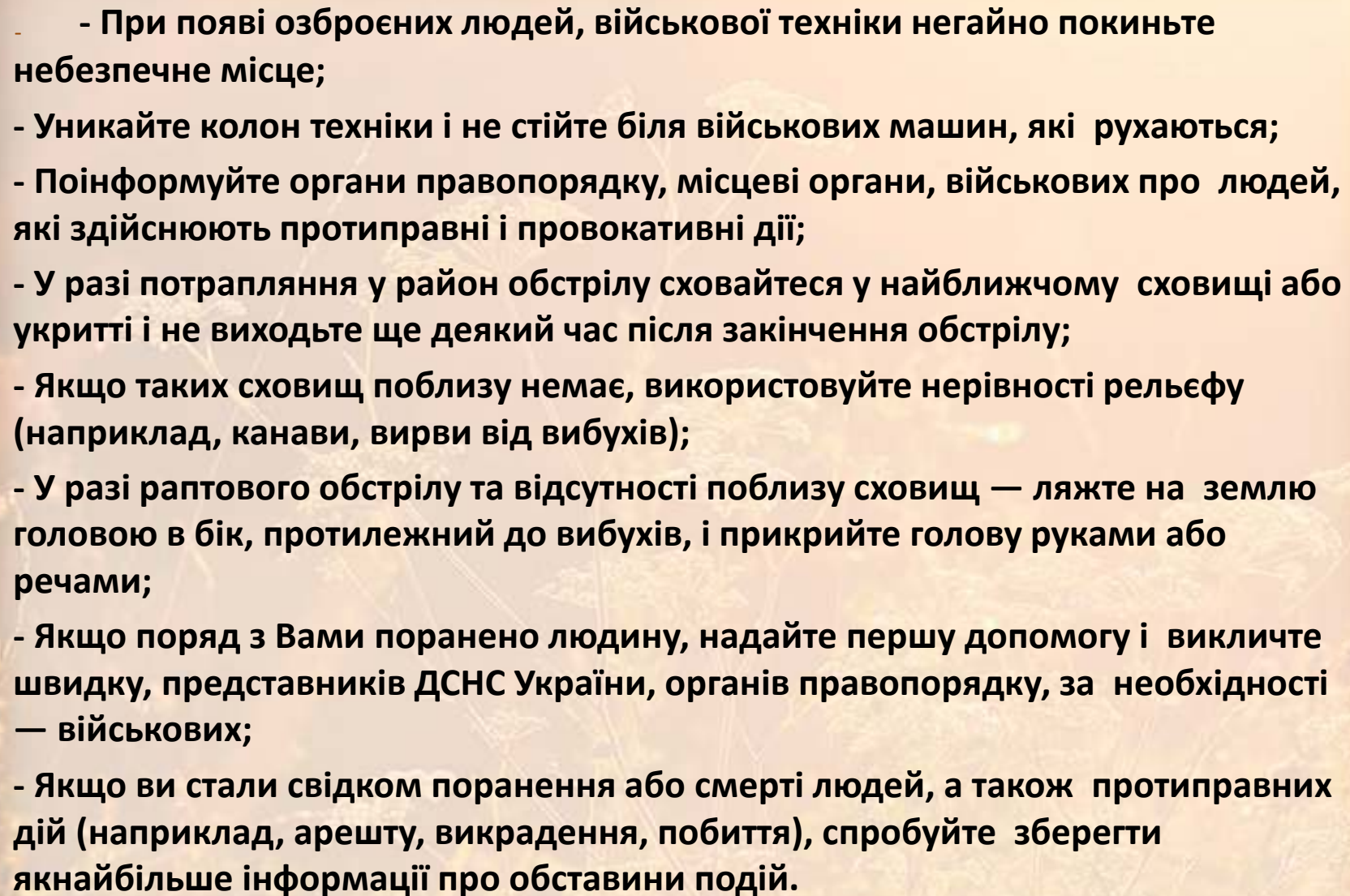
# ЩО РОБИТИ В НАДЗВИЧАЙНІЙ СИТУАЦІЇ АБО В ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ?

**Будьте  
надзвичайно  
уважні і  
зібрані!**





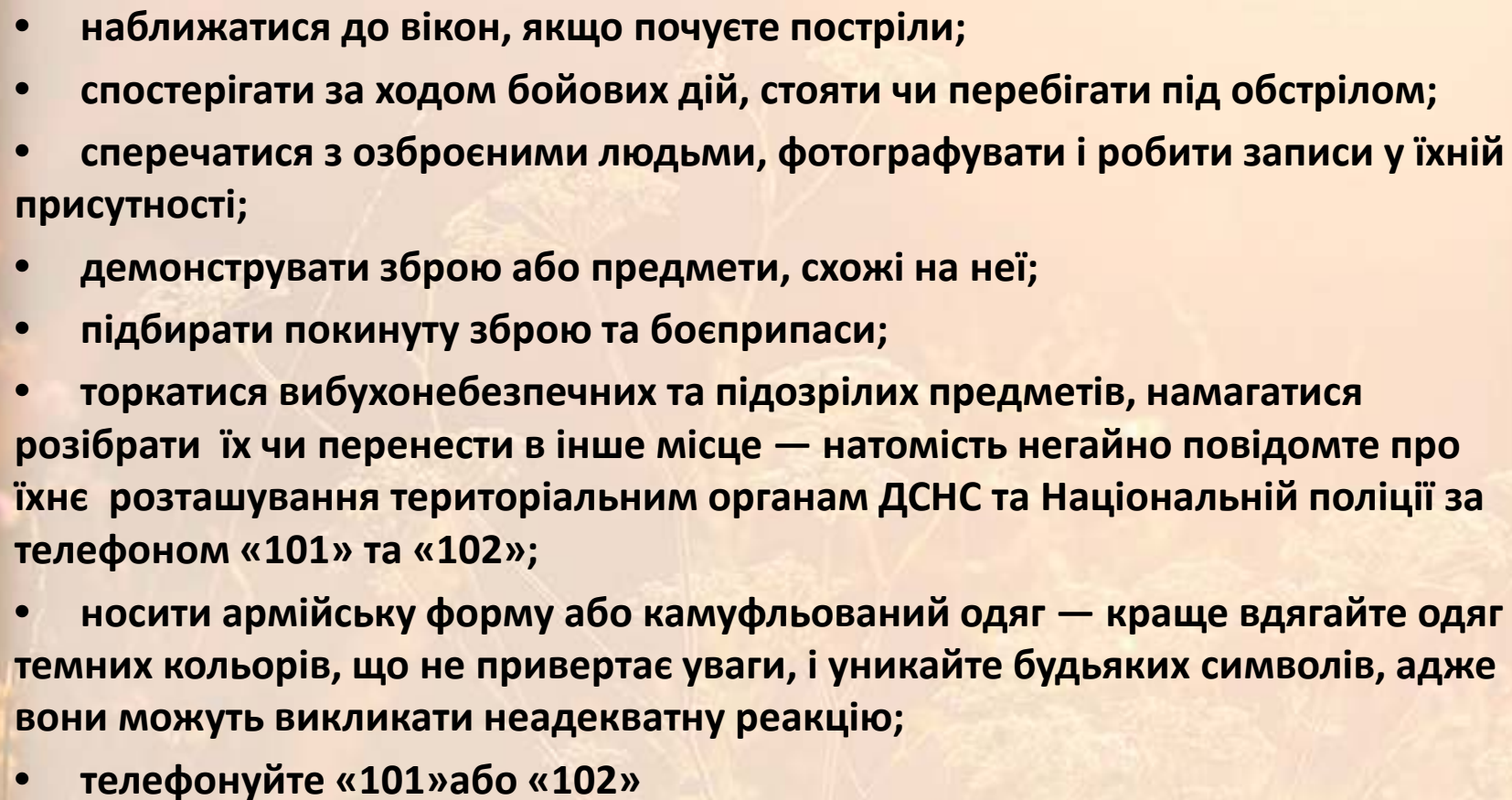
- 
- Старайтесь бути максимально зібраними, проявляти врівноваженість і спокій, не робити ніяких різких та провокативних рухів;
  - Без потреби не виходьте на вулицю, уникайте будь-яких контактів з озброєними людьми;
  - Завжди носіть з собою документ, що посвідчує особу;
  - Тримайте біля себе записи про групу крові (свою та близьких родичів) та інформацію про можливі проблеми зі здоров'ям;
  - Дізнайтеся, де розташовані сховища та укриття, найближчі до вашої оселі, навчання та місць, які ви часто відвідуєте;
  - Зменшіть кількість поїздок без важливої причини, уникайте місць скупчення людей;
  - При виході із приміщень дотримуйтеся правила правої руки;
  - 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 негайно покиньте небезпечне місце;
  - 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, 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;
  - 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 будьяких символів, адже вони можуть викликати неадекватну реакцію;**
  - **телефонуйте «101» або «102»**



# ЯК НЕ СТАТИ ЖЕРТВОЮ ДЕЗІНФОРМАЦІЇ?



# 10 ПОРАД

- **Допоможіть собі.**
- **Допоможіть близьким людям і тим, хто потребує допомоги.**
- **«Ні!» - сумнівним джерелам інформації.**
- **Не поширюйте секретну інформацію.**
- **Ніхто не бажає завдати шкоди сам собі.**
- **Не довіряйте ворогу.**
- **Не провокуйте ворога.**
- **Приватні акаунти- можливе джерело дезінформації.**
- **Зберігаймо єдність і підтримуймо одне одного.**
- **Озброюйтесь інформацією Суспільного мовлення.**
- **Будьте зібраними, уважними.**
- **Не панікуйте!**



# Що робити після отримання сигналу «Увага всім!»

- Увімкніть телебачення або радіо.
- Прослухайте повідомлення.
- Виконайте інструкції.



# Тривожна валіза





# Що робити під час обстрілів?



## **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 смітцева 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.

## **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 використувати як укриття. Після сигналу спостерігача є декілька секунд для того, щоб сховатись.**
- **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?

- Сухий та медичний спирт;
- 2 пари гумових перчаток;
- Клапан з плівкою для здійснення штучного дихання;
- Засоби для зупинки кровотечі;
- Бинти, марлеві та вологі серветки;
- Еластичні бинти з фіксаторами;
- Пластирі медичні;
- Ножиці;
- Великий шматок тканини для можливої фіксації кінцівки;
- Антисептики і ін.



# Телефони рятувальних та аварійних служб

- 112 - всі служби екстренної допомоги
- 101 - пожежна допомога
- 102 – поліція
- 103 - швидка медична допомога
- 104 – аварійна служба газової мережі





**Мирного нам неба!**

