

Лідія Новоселецька, практичний психолог ВСП «Хорольський
агропромисловий фаховий коледж
Полтавського державного аграрного університету»

Правила поведінки
у кризових
ситуаціях

Поради підготовки вдома

Мій дім —
МОЯ
фортеця!



Негайно: (якщо з певних причин ви цього ще 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 електропостачання;
- 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 встрявайте в 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;
- проінформуйте органи правопорядку, місцеві органи, військових про людей, які здійснюють протиправні і провокативні дії;
- у разі потрапляння в 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 будь-яких 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.
- Озбройтеся 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 стіна, сміттєва 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 використовувати 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!

