

# *Методичний poradник*

## **Вижити в умовах війни: поради, які допоможуть у кризових ситуаціях**



Луцьк 2022

Методичний poradник «Вжити в умовах війни: поради, які допоможуть у кризових ситуаціях» / укладачі Л.М. Богданович, С.М.Сарай – Л. Навчально-методичний центр цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Волинської області, 2022, с.33

Укладачі:

Л.М. Богданович – завідувач обласного методичного кабінету (БЖД населення) Навчально-методичного центру цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Волинської області;

С.М. Сарай - методист обласного методичного кабінету (БЖД населення) Навчально-методичного центру цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Волинської області.

Рецензент:

Шмига С.А.- начальник Навчально-методичного центру ЦЗ та БЖД Волинської області

У методичному poradнику розміщені рекомендації щодо порядку дій населення під час загрози чи виникнення надзвичайних ситуацій воєнного характеру. Зважаючи на виклики сьогодення, ми мусимо завжди бути готовими до тих чи інших реальних загроз воєнного характеру, а тому вкрай важливо знати, що саме може зробити кожен з нас в умовах кризи.

Розглянуто і схвалено  
на засіданні педагогічної ради  
НМЦ ЦЗ та БЖД Волинської області  
протокол № \_\_\_\_ від \_\_\_\_ 2022р.

## ЗМІСТ

1. ВСТУП.....	4
2. Оповіщення населення у воєнний час.....	5
3. Тривожна валіза.....	8
4. Захисні споруди.....	13
5. Вдома, в авто, на вулиці: як урятуватися від обстрілів.....	15
6. Перша домедична допомога.....	17
7. Вибухонебезпечні предмети.....	20
8. Як вижити в умовах війни: правила, які допоможуть протриматися в непростий час .....	22
9. Психологічна допомога під час війни.....	24

*У даних методичних рекомендаціях містяться як авторські матеріали, так і інформація, використана з Інтернету.*

## ВСТУП

Безпека кожної людини багато в чому залежить від її досвіду, знань, відповідальності за доручену справу, уміння у випадку аварій, катастроф та стихійних лих захистити себе, свою сім'ю, надати допомогу постраждалим. Уміння вижити в кризових ситуаціях є важливою складовою загальної підготовки населення.

Коли людина потрапляє в складні і непередбачувані умови, її життя залежить від того, як вона сприймає кризову ситуацію, чи підготовлена до зустрічі з нею. Слово „вижити” завжди вживалося у абсолютно конкретному сенсі: „залишитися живим, вціліти, убезпечитися від загибелі”. Під виживанням розуміють активні дії, спрямовані на збереження життя та здоров'я людей.

У практичному poradniku викладені питання щодо дій населення в умовах надзвичайних ситуацій, у тому числі – у період війни. Тут містяться поради щодо дій під час повітряної тривоги, вмісту «тривожної валізи», як урятуватися від обстрілів вдома, в авто, на вулиці, правила поведінки в захисній споруді, надання домедичної та психологічної допомоги, що робити під час виявлення вибухонебезпечного предмета.

Дані методичні матеріали можуть бути корисними широкому загалу для самостійної підготовки до дій в екстремальних ситуаціях та, сподіваємось, допоможуть ефективніше впоратися з будь-якою кризою.

## II. ОПОВІЩЕННЯ НАСЕЛЕННЯ У ВОЄННИЙ ЧАС

В умовах військової агресії російської федерації проти України питання захисту життя і здоров'я наших громадян набувають особливої важливості. З-поміж комплексу заходів щодо захисту населення під час надзвичайних ситуацій або війни важливе місце належить організації своєчасного оповіщення.



Оповіщення на воєнний час або виникнення надзвичайної ситуації здійснюється за сигналами:

повітряна тривога – ПОВІТРЯНА ТРИВОГА;

відбій повітряної тривоги – ВІДБІЙ ПОВІТРЯНОЇ ТРИВОГИ;

загроза радіаційного зараження – РАДІАЦІЙНЕ ЗАРАЖЕННЯ;

загроза хімічного зараження – ХІМІЧНЕ ЗАРАЖЕННЯ;

загроза біологічного зараження – БІОЛОГІЧНЕ ЗАРАЖЕННЯ.

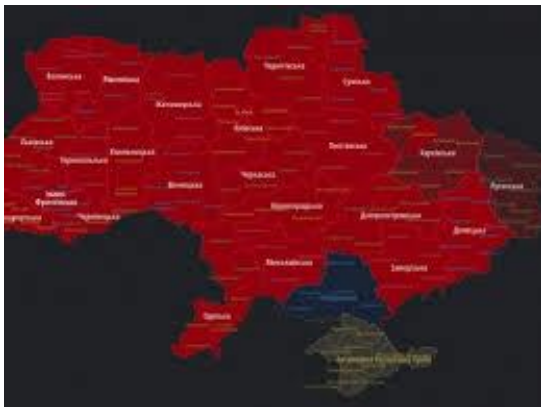
Ситуація може виявитися найрізноманітнішою, а часом і дуже складною. Від кожного з нас в сьогоднішніх умовах вимагається висока дисциплінованість і організованість, вправні, чіткі дії і нерідко прийняття самостійних рішень. За короткий час необхідно підготувати до захисту себе, свою сім'ю і житло, взяти участь у підготовці до захисту навчального закладу або підприємства, у якому навчаєшся чи працюєш, населеного пункту, у якому живеш.

Для оповіщення найчастіше використовують: електросирени, телефон, смартфон, телевізор, радіоприймач, допоміжні засоби (дзвони...), систему посилюючих тощо.

На сьогоднішній день в Україні встановлено чимало сирен, які сповіщають нас про небезпеку сигналом «Увага всім!». Є й інші засоби, через які можна черпати інформацію: зокрема, офіційні телеграм-канали, серед яких Ukraine NOW, де ми можемо отримати інформацію про ситуацію на фронті та в країні, про внутрішню та зовнішню політику тощо; офіційний канал офісу Президента, на якому можна послухати і його щоденні звернення, і про найважливіші напрямки його діяльності; телеграм- канал Служби Безпеки України, де можна почути перехоплені розмови окупантів зі своїми родичами, проаналізувати їх

точку зору на події; існує також телеграм - канал Державної служби України з надзвичайних ситуацій – надійне джерело інформації щодо дій під час виникнення різноманітних ситуацій. Тут міститься інформація щодо захисту населення, даються методичні рекомендації населенню, поради психологів як можна себе заспокоїти та вберегти.

Існує багато застосунків на телефон чи смартфон, які дозволять почути сигнал оповіщення. Популярний застосунок «Повітряна тривога», у використанні надзвичайно простий і багатофункціональний: він показує наше місто, нашу територіальну громаду, сповіщає про початок та завершення повітряної тривоги. В його налаштуваннях ми можемо змінити лише гучність та вибрати чоловічий чи жіночий голос, який сповіщатиме про небезпеку. Є й інші застосунки, через які можна проаналізувати ситуацію про попередні повітряні тривоги, а також застосунки, які показують нам карти повітряних тривог. Зокрема, на карті України різними кольорами виділено області, в яких є повітряна тривога на даний момент. Проаналізувавши карту, ми можемо зробити висновок, наприклад, чи розпочинати якісь важливі справи, чи слід брати свою «тривожну валізу» і



рушати в укриття. Інтерактивні карти повітряних тривог оновлюються кожних 25 секунд. Так само різними кольорами виділяються хімічні небезпеки, рівні підвищеної небезпеки, і ви будете краще орієнтуватися як у ситуації в країні, так і в своїй територіальній громаді.

Повітряна тривога оголошуватиметься стільки разів, скільки цього вимагатиме ситуація. Точне місце, куди може влучити ракета, чи який населений пункт атакує літак, визначити важко. Тому не слід нехтувати сигналом «Повітряна тривога»! Треба негайно переміщатись в укриття! Це рятує людські життя.

**Під час сигналу «Увага всім», якщо ви перебуваєте вдома, основні рекомендації наступні:**

- відключити електроприлади (зокрема нагрівальні прилади, електрочайники, обігрівачі, каміни, комп'ютери, фени, праски, зарядні пристрої різного характеру тощо);
- перекрити воду, газ;
- надати допомогу в евакуації літніх і тяжко хворих людей;

- взяти особисті документи (паспорти, свідоцтва про народження дітей, документи на квартиру, ваші медичні картки тощо), гроші та цінності. Варто зауважити, що все це треба зберігати у вакуумних поліетиленових пакетах, щоб воно не намокло, не відсиріло, не зіпсувалось;
- обов'язково взяти із собою аптечку, яку слід завчасно розділити на дві частини: одна, у якій зберігаються ліки нагальної потреби (засоби від кровотеч, ран, порізів, а також ліки, які приймають на постійній основі при хронічних захворюваннях), інша аптечка може містити препарати від головного болю, нудоти, діареї та інших захворювань, які можуть нас зустрічати у повсякденному житті;
  - мати із собою теплий одяг, адже не дивлячись на сонячні дні, ночі можуть бути прохолодними, особливо коли ви перебуваєте в підвальному приміщенні впродовж певного періоду;
    - не забути зачинити вхідні двері на замок - це захистить квартиру чи будинок від можливого проникнення мародерів;
    - без паніки, істерик і поспіху організовано покинути приміщення.

**Якщо сигнал застав вас: на роботі** – вжити заходів для безаварійної зупинки виробництва (відповідно до інструкції) і йти в укриття;

**на вулиці** – швидко укритися у найближчому сховищі, укритті;

**у громадському місці** – без паніки діяти за вказівками адміністрації об'єкта, де перебуваєте;

**в автобусі, тролейбусі, трамваї** – дочекатися зупинки і поспішити в найближче укриття.



## ТРИВОЖНА ВАЛІЗА

Події останніх місяців показали всім нам, що ми живемо в світі, про який ми нічого, насправді, не знаємо.



Ми не знаємо, як поводитися, якщо банкомат відмовиться видавати гроші, що буде, якщо магазини закриються на тиждень, що пити, якщо в крані не буде води, і куди бігти, якщо місто буде захоплене ворогом. Військові люди можуть про себе подбати - їх цьому вчили. Що робити цивільним людям? Куди бігти? І найголовніше - що з собою брати?

**Екстрена або тривожна валіза** - це узагальнена назва базового набору речей, які можуть вам знадобитися за будь-якої кризової ситуації. Цивільна «тривожна валіза», як правило, являє собою укомплектований рюкзак об'ємом від 30 літрів, в якому знаходиться мінімальний набір одягу, предмети гігієни, медикаменти, інструменти, предмети самооборони і продукти харчування. Всі речі в тривожному рюкзаку мають бути новими (і періодично оновлюваними) і не повинні використовуватися у повсякденному житті. Цивільний тривожний рюкзак призначений тільки для одного - максимально швидкої евакуації з небезпечної зони.

**Небезпечною зоною називають землетрус, потоп, пожежу, підвищену криміногенну обстановку, епіцентр військових дій тощо.** У першу чергу потрібно визначитися з самою «валізою». Для цієї мети краще всього використовувати **рюкзак**. Уявіть ситуацію, в якій вам доведеться йти пішки, а не їхати автомобілем. Наприклад, на дорогах може бути затор, і потрібно буде продовжувати евакуацію пішки. Накинули рюкзак і пішли. Варто сказати і про правила укладання рюкзака. Невеликий рюкзак потрібно укладати не за



принципом «важке внизу», а розподіляти вагу рівномірно. Добре, якщо у вашому рюкзаку буде нижній відділ - «підвал» або клапан. Укладайте речі так, щоб можна було легко знайти те, що вам потрібно. І звичайно, рюкзак повинен бути якісним, щоб не розвалився після 30 хвилин носки у важких умовах.

**Список речей.** А тепер розглянемо більш детально список речей і продуктів, які повинні бути в рюкзаку. **Він частково сформований на рекомендаціях Нью-Йоркської служби з надзвичайних ситуацій.**

**Копії важливих документів у водонепроникній упаковці.** Заздалегідь зробіть копії паспортів, автомобільних прав, документів, що доводять ваші права на нерухомість, автомобіль і т.д. Документи укласти потрібно так, щоб їх легко можна було дістати. Бажано покласти з документами фотографії рідних і близьких.

**Кредитні карти і готівку.** У вас завжди (в будь-який час) повинен бути запас грошей.

**Дублікати ключів від будинку та авто.**

**Карта місцевості і доведений до відома всіх членів сім'ї спосіб екстреного зв'язку і місце зустрічі.**

**Пристрої зв'язку і доступу до інформації..** Можна взяти недорогий мобільний телефон із зарядним пристроєм.

**Ліхтарик** із запасними батарейками і лампочками для нього.

**Компас і годинник.** Купуйте водонепроникні.

**Мультишул** - багатофункціональний інструмент. Зазвичай він виглядає як складні пасатижі, в ручках якого заховані додаткові інструменти (ніж, шило, пила, викрутка, ножиці і багато іншого).

**Ніж і топірець.**

**Сигнальні засоби (свисток).**

**Пакети для сміття ємністю 120 л.** Штук п'ять. Може замінити тент, якщо розрізати.

**Рулон широкого скотчу**

**Блокнот і олівець**

**Нитки та голки.**

**Одяг.** Нижня білизна (2 комплекти). Шкарпетки бавовняні (2 пари). Запасні штани, сорочка або кофта, плащ-дошовик, в'язана шапочка, рукавиці, шарф.

**Надійне і зручне взуття.**

**Міні-палатка, килимок-пінка, спальник.**

**Гігієнічні засоби:** зубна щітка і паста, невеликий шматок мила, рушник (продаються спресовані в супермаркетах), туалетний папір, кілька упаковок сухих хусток, кілька носових хусток, вологі серветки. Жінкам - засоби особистої гігієни. Можна взяти бритву і манікюрний набір..

**Посуд:** казанок, фляга, ложка, кружка (краще металева 0,5 л), розкладний стаканчик.

**Сірники (краще туристичні). Запальничка.**

**Запас їжі на декілька днів.** Все, що можна їсти без приготування і що займає мало місця, довго зберігається. Питна вода на 1-2 дні, яку потрібно періодично оновлювати. Висококалорійні солодощі (дуже хороший для цього «Снікерс», який досі використовується тактичними військовими групами).

**Продукти:**

- 2 банки з тушонкою;
- галети;• супові пакети;
- м'ясні чи рибні консерви,
- якщо є місце: будь-яка крупа, макарони, сухі овочеві напівфабрикати.

Сімейні цінності, реліквії, але тільки після упаковки найнеобхіднішого. Намот, карімат, спальник - не обов'язкові, але бажані. Без них об'єм рюкзака складе не більше **30 літрів**.

Оптимальний набір речей, які можуть забезпечити виживання, щонайменше протягом 72 годин:

**Аптечка, в якій повинні бути:**

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



# 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.**

01

## СПИРТ

Знадобиться сухий і медичний спирт, а також антисептичні засоби — засоби для дезінфекції рук, спиртові серветки.



02

## ГУМОІ РУКАВИЧКИ

2 гумових рукавичок



03

## ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ДИХАННЯ

Клапан із плівкою для проведення штучного дихання.



04

## ТРАВМАТИЧНІ НОЖИЦІ

Ножі потрібні для розрізання одягу на травмованій людині.



05

## ЛІКИ

Візьміть ліки, якими користуєтесь, а також рецепти на медикаменти.



06

## СЕРВЕТКИ/ПЛАСТЕРИ

Марлеві серветки різних розмірів, пластери.



07

## ТКАНИНА

Великий шматок тканини, якою можна зафіксувати кінцівку постраждалого.



08

## ДЛЯ ЗУПИНКИ КРОВОТЕЧІ

Засоби для зупинки кровотечі: турнікет, кровоспинний бинт із гемостатичним засобом; нестерильні марлеві та еластичні бинти.



### **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.

**«Тривожна» валіза має бути заздалегідь зібранаю і лежати в легкодоступному місці.**

## ЗАХИСНІ СПОРУДИ

**Захисні споруди цивільного захисту** - інженерні споруди, призначені для захисту населення від впливу небезпечних факторів, що виникають внаслідок надзвичайних ситуацій, воєнних дій або терористичних актів.

**До захисних споруд цивільного захисту належать:**

1) **сховище** - герметична споруда для захисту людей, в якій протягом певного часу створюються умови, що виключають вплив на них небезпечних факторів, які виникають внаслідок надзвичайної ситуації, воєнних (бойових) дій та терористичних актів;



2) **протирадіаційне укриття** - негерметична споруда для захисту людей, в якій створюються умови, що виключають вплив на них іонізуючого опромінення у разі радіоактивного забруднення місцевості;

3) **швидкосторуджувана захисна споруда цивільного захисту** - захисна споруда, що зводиться із спеціальних конструкцій за короткий час для захисту людей від дії засобів ураження в особливий період.

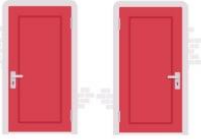
### **Алгоритм підготовки приміщення під захисну споруду**

- провітрити і при необхідності здійснити дезінфекцію приміщень;
- винести з приміщень громіздке устаткування, що перешкоджає розміщенню людей;
- встановити нари і лавки для розміщення людей, при цьому необхідно зберегти максимальну місткість захисної споруди;
- забезпечити необхідний запас медикаментів, води;

## ВИМОГИ ДО УКРИТТІВ



підвал, цокольне приміщення або 1-й поверх



не менше двох евакуаційних виходів, один з яких може бути аварійним



наявність електроживлення, штучного освітлення, систем водопроводу та каналізації



забезпечено необхідними захисними властивостями від звичайних засобів ураження та зовнішнього іонізуючого випромінювання, встановлених для протирадіаційних укриттів



вільний доступ для маломобільних груп населення



наявність примусової або природної вентиляції



перебуває в задовільному санітарному та протипожежному стані



забезпечує можливість безперервного перебування населення впродовж не менше 48 годин

## ВИМОГИ ДО ОБЛАДНАННЯ



місця для сидіння (лежання)



ємності з питною водою



контейнери для продуктів харчування



виносні баки



засоби надання медичної допомоги



засоби зв'язку та оповіщення



шанцевий інструмент

## Правила поведінки у захисній споруді

Забороняється приносити у захисну споруду легкозаймисті речовини або речовини, що мають сильний запах, а також громіздкі речі, приводити тварин.

У захисній споруді забороняється палити, шуміти, запалювати без дозволу газові лампи, свічки, не слід ходити по приміщеннях без особливої необхідності, необхідно дотримуватись дисципліни, якнайменше рухатися. Слід організувати позмінний відпочинок людей на місцях, обладнаних для лежання.

Для повноцінного відпочинку можна тримати у захисній споруді або брати з собою легкі підстилки і невеликі подушки з поролону, губчатої гуми або іншого синтетичного матеріалу.



# ВДОМА, В АВТО, НА ВУЛИЦІ: ЯК УРЯТУВАТИСЯ ВІД ОБСТРІЛІВ – ДІЄВІ ПОРАДИ

**На жаль, за часів війни, ніколи не знаєш, що станеться за кілька хвилин.**



Сонячне небо враз може посіріти від диму ракет та набоїв, а тиха вулиця — перетворитися на справжнє поле бою.

Паніка в такому разі точно нічим не допоможе. Головне — це знати, як можна урятувати життя, якщо бігти кудись уже запізно.

**Як діяти під час обстрілів, де б ви не опинилися.**

## **Що робити в приміщенні?**

Пам'ятайте що вікна у вашій квартирі під час обстрілів становлять найбільшу небезпеку. Тримайтеся якомога далі від скла, адже воно може задати тяжких поранень. Вибирайте місце у кутку між несучими стінами та недалеко від вікон та дверей для того, щоб миттєво покинути будинок у випадку попадання снаряду.

Важливо також лягти долілиць, закрити руками або подушками голову й не рухатися. Ховатися краще під стінами, не лежіть по центру кімнати.

Не залишайтеся на верхніх поверхах будинку за можливості. Спускайтеся сходами якомога нижче. За жодних обставин не використовуйте ліфт під час обстрілів! Кілька зекономлених секунд можуть коштувати вам життя.

Хорошим сховищем стане ванна кімната, туалет або коридор, де немає вікон.

Якщо ви перебуваєте в підвалі приватного будинку, залиште на вулиці запис із точним місцем вашого перебування, аби вас можна було з легкістю знайти, якщо підвал завадить уламками від будинку.



Якщо хочете покинути квартиру й переміститися у сховище, беріть із собою валізу з усім необхідним.

## **Де ховатися на вулиці?**

Якомога швидше знайдіть невисоку бетонну стіну, яка слугуватиме своєрідним щитом.

Не підходьте до високих будівель, адже існує висока загроза обвалу.

Лежіть обличчям до землі й прикривайте голову руками.



Звертайте увагу на заглиблення в землі: канави чи навіть високі бордюри стануть вашим сховищем.

Не виходьте з укриття щонайменше 10 хв після закінчення обстрілів.

### **Як поводитися в автомобілі?**



Не залишайтеся в авто під час обстрілів.

Негайно припиніть рух дорогою, зупиніть мотор і вибігайте з машини.

Ляжте поруч з автомобілем, використовуючи його як своєрідний щит.

Пам'ятайте про те, що під час бойових дій в авто не варто слухати радіо

чи музику занадто гучно, адже можна пропустити сигнал тривоги чи звуки пострілів.

### **Куди бігти, якщо залишився час?**

Звісно, найбезпечнішим місцем буде бомбосховище, але поряд із вами під час обстрілу його може не бути.

Шукайте найближчу станцію метро або підземний перехід, СТО із заглибленнями для огляду автомобілів або просто глибокі ями.

Пам'ятайте, що у випадковому укритті обов'язково має бути доступ до повітря!

Не намагайтеся ховатися в під'їздах багатоповерхівок, адже вони часто обвалюються.

Невідомий підвал, що не має нормального доступу для входу й виходу — не найкраща ідея.

Як і вдома, тримайтеся якомога далі від скла!



### **Загальні рекомендації під час обстрілів**

Не відмовляйте в допомозі іншим. Людність і доброта — головна зброя проти ворога. Зберігайте спокій, наскільки це можливо. Не показуйте свою тривожність дітям, бо їх заспокоїти буде значно важче. Гуртуйтеся із сусідами й заздалегідь домовляйтеся про взаємодопомогу в разі надзвичайних подій. Під час відносної “тиші” відривайтеся від новин про бойові дії й проводьте якомога більше часу з близькими. Повертатися до звичного життя теж інколи необхідно!

## ПЕРША ДОПОМОГА. АЛГОРИТМ ДІЙ



Оглянути місце події та впевнитись у тому, що воно безпечне



Оцінити стан постраждалого



За необхідності викликати бригаду екстреної медичної допомоги та інші екстрені служби



Оцінити наявність критичних кровотеч та зупинити їх



Забезпечити прохідність дихальних шляхів



За необхідності розпочати серцево-легеневу реанімацію  
Якщо у постраждалого відсутні ознаки життя та критичної кровотечі або ви вже її ліквідували



Перевести постраждалого у стабільне положення  
(на боці, обличчям до себе, рука під головою, нога зігнута в коліні)  
Якщо не йдеться про підозру на травми хребта та кісток тазу і серцево-легенева реанімація була вдалою



Не залишати постраждалого та контролювати його стан до прибуття екстрених служб

**У Міністерстві охорони здоров'я надали рекомендації про те, як надати першу домедичну допомогу в умовах військового стану:**

Надавайте допомогу лише за умови, що це безпечно для вас. Власна безпека – пріоритет. Для цього огляньте місце події та переконайтесь, що вам нічого не загрожує.

Якщо маєте можливість, перемістіть постраждалого у більш безпечне місце.

Оцініть його стан. Перевірте, чи він у свідомості, чи дихає. Можна звернутись до людини із запитанням, щоб визначити чи вона у свідомості. Не натискайте на частини тіла пораненого для того, щоб визначити його стан.

Нормальне дихання – це не менше 2-3 видихів за період часу, коли ви можете вголос порахувати від 501 до 510 (10 сек). Видихом рахується – підйом та опускання живота. Якщо постраждалий у свідомості, то нагальної необхідності перевіряти пульс та дихання одразу немає.

Зверніться за номером «103» для виклику бригади екстреної медичної допомоги. Якщо необхідно, то зверніться до інших екстрених служб (поліція, ДСНС)

Зупиніть критичні (артеріальні чи венозні) кровотечі. Для цього використовуйте кровоспинний джгут, турнікет чи тугу пов'язку. Накладайте кровоспинний джгут/турнікет максимально вище за місцем кровотечі на кінцівки постраждалого. Правильно накладений кровоспинний джгут/турнікет передбачає, що кровотеча зупинена. Також потрібно зафіксувати час його накладення. Оптимально – написати час на відкритій частині тіла постраждалого. Можете також запам'ятати час. За відсутності засобів для зупинки кровотечі, тисніть на рану. Важливо: НЕ переставайте тиснути на рану до приїзду медиків чи накладення кровоспинного джгута/турнікета. Залежно від виду кровотечі – зупинка тиску на рану може стати смертельною для людини.

Забезпечте прохідність дихальних шляхів. Якщо у постраждалого в роті є сторонні предмети, рвотні маси, приберіть їх для відновлення прохідності дихальних шляхів.

Якщо навіть після зупинки кровотечі та забезпечення прохідності дихальних шляхів у пораненого не з'явилися життєві ознаки, варто розпочинати серцево-легеневу реанімацію (СЛР).

Для СЛР покладіть постраждалого на спину, закиньте голову назад. Натискайте посеред грудної клітини двома руками: основу однієї долоні накрийте другою долонею. Глибина натискання має становити близько 5-6 см. Частота натискань має складати близько 100-120 на хвилину.

Тримайте пораненого у стабільно боковому положенні до приїзду медиків.

Не залишайте постраждалого самого. Навіть якщо ви зупинили кровотечу, поранений у свідомості може захотіти зняти джгут чи турнікет, адже йому боляче.

Своєчасно надана невідкладна допомога зберігає життя. У ході війни стати рятівником може кожен. Фахівці радять пам'ятати і про власну безпеку.

Основна причина летальних наслідків у воєнний час – втрата крові пораненими. Два методи зупинки кровотечі: затиснути пальцем артерію та накласти джгут.

Сторонні осколки із тіла потерпілого в жодному разі виймати не можна. Такі маніпуляції краще залишити лікарям.

Проте перше правило, яке варто запам'ятати при будь-якій долікарській допомозі – не нашкодити! Перед тим як щось робити – варто впевнитися, що це не спричинить гірші наслідки.

## ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНІ ПРЕДМЕТИ



**У разі виявлення підозрілого предмета, схожого на вибуховий пристрій, рекомендується:**

Не торкатися до виявленого підозрілого предмета, не підходити й не пересувати його.

Утримуватися від куріння, використання засобів радіозв'язку, у тому числі й мобільного, поблизу даного предмета.

Не робити самостійних дій із підозрілими предметами.

За можливістю забезпечити охорону підозрілого предмета й небезпечної зони. Під час охорони підозрілого предмета знаходитися за захисними спорудами чи предметами, вести спостереження.

Спробувати повідомити про виявлення підозрілого предмета інших осіб, які знаходяться поруч, забезпечити їх евакуацію з території, що прилягає до небезпечної зони.

Сповістити про небезпечну знахідку:

- ✓ за номерами телефонів 101 або 102;

Надати їм інформацію про характерні ознаки ймовірного вибухового пристрою:

- місце його розташування;

- час виявлення;
- особу, яка його виявила.

Дочекатися прибуття на місце виявлення небезпечної знахідки фахівців піротехніків.

Намагатися максимально запам'ятати зовнішність, одяг осіб, які залишили предмет, їхній транспорт та номерні знаки.

### **Основні характерні ознаки, що вказують на можливу належність підозрілого предмета до вибухового пристрою:**

Залишені в громадських місцях (транспорті) без нагляду валізи, пакунки, коробки тощо.

Зовнішня схожість предмета на боєприпаси, навчально-імітаційні, сигнальні, освітлювальні, піротехнічні вироби.

Наявність у предмета антени з радіоприймальним пристроєм.

Наявність у предмета годинникового механізму або електронного таймера.

Наявність у предмета запаху гасу, розчинника, пально-мастильних і хімічних матеріалів тощо.

Наявність у предмета елементів (деталей), що не відповідають їх прямому призначенню.

Наявність в дверях, вікнах будь-яких сторонніх підозрілих предметів, закріплених за допомогою дроту, ниток, важелів, шнурів тощо.



# ЯК ВИЖИТИ В УМОВАХ ВІЙНИ: ПРАВИЛА, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ ПРОТРИМАТИСЯ В НЕПРОСТИЙ ЧАС



## БАЗОВІ ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ВІЙНИ



### ЩО РОБИТИ З ВІКНАМИ

Щільно проклейте скло на вікнах. Для цього підійде прозорий скотч. Клеїти його необхідно так, **щоб вікно було повністю вкрите захисною плівкою.**



### ЯКЩО У ВАС В ОСЕЛІ Є ДВЕРІ ЗІ СКЛОМ

Скло у дверях важливо повністю заклеїти цупким картоном. **Це забезпечить від уламків.**



### ПРАВИЛО ДВОХ СТІН ВРЯТУВАЛО ВЖЕ НЕ ОДНЕ ЖИТТЯ

Приміщення, **яке відділяє від вулиці як мінімум дві стіни**, вважається найбільш безпечним у квартирі. Часто це ванна кімната або квартирний коридор.



### ВДОМА ВАЖЛИВО МАТИ ЗАПАС ВОДИ

Його можна буде використати у випадку початку пожежі. Якщо ваш будинок газифікований, **важливо перекривати газ на початку кожної повітряної тривоги.**



### ТРИМАЙТЕ ПІД РУКОЮ АПТЕЧКУ ТА ДОКУМЕНТИ

Аби у разі **екстреної евакуації** взяти їх з собою.

З 24 лютого українцям доводиться жити в умовах війни. У такі непрості часи вкрай важливо слідувати простим правилам, які допоможуть зберегти життя.



## **Правило 1: не панікувати**

В умовах воєнного часу важливо максимально зберігати спокій. Це допоможе зберегти не тільки вашу психіку, а й психіку рідних, близьких і всіх людей, що знаходяться поруч.

## **Правило 2: не виходити на вулицю в період дії комендантської години і вуличних боїв**

Не варто зайвий раз наражати себе на небезпеку. У воєнний час, коли діє комендантська година, будь-яка людина може викликати підозри, якщо вона знаходиться на вулиці.

## **Правило 3: не ховатись у місцях непристосованих для укриття**

У разі авіаударів та іншої атаки з боку ворога, людина ризикує опинитися під завалами, якщо вона ховається в непризначеному для укриття підвалі. У таких підвалах ризику загинути куди вище.

## **Правило 4: дотримуватися правила двох стін**

У разі "прильоту" перша стіна бере на себе удар. А друга стіна може захистити людину від осколків.

## **Правило 5: не підходити до вікон**

Коли на вулиці відбуваються вуличні бої або ж існує ризик обстрілів, знаходження біля вікон в разі збільшує ризики. Людина може отримати осколкове поранення або бути травмованою, якщо скло виб'є ударною хвилею.

## **Правило 6: стежити за рівнем зарядки мобільного телефону**

В умовах війни будинок, вулиця або місто, можуть виявитися знеструмленими в будь-який момент. Тому телефон повинен бути завжди зарядженим. Варто заздалегідь потурбуватися про те, як не втратити зв'язок з близькими. Можна тримати два телефони, користуватися ними по черзі.

## **Правило 7: стежити за кількістю заготовленої провізії та в разі необхідності поповнювати запаси**

Без їжі людина почне швидко втрачати сили і не зможе думати про свою безпеку. Вкрай важливо контролювати обсяги запасів і регулярно (по можливості) докуповувати продукти. Відмінно підійдуть снеки, сушені фрукти, консерви та інше.

## **Правило 8: намагатися спати, їсти та пити воду в достатній кількості, щоб не виснажуватися**

Кожна людина, яка зараз перебуває в умовах війни, повинна пам'ятати, що бої рано чи пізно припиняться, а ось загублене через голод і стрес здоров'я відновити буде непросто.

## ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПІД ЧАС ВІЙНИ

Під час війни настрій населення постійно змінюється – від оптимізму та натхнення до страху та паніки. Коли стається щось жахливе, люди діють за програмою виживання: швидко та планують своє життя лише на кілька годин. Після того, як шок проходить та повертаються базові емоції, людина може піти у страх та відчай, або ж відчувати сильну ейфорію.

Втім, ейфорія не може тривати довго, адже ресурси психіки обмежені, тому настрій поступово починає погіршуватися. Якщо ви знаєте про коливання настрою та циклічність цих коливань, вам простіше буде переживати емоційні ями, під час яких особливо гостро відчувається страх та відчай.

Щоб допомагати своїм близьким та країні, важливо самому залишатися в ресурсі. Щоб зберігати життєву енергію, вам необхідно:

- достатньо спати (якщо треба, приймаємо заспокійливе),
- п'ємо воду,
- робимо паузи від новин,
- відкидаємо жаль за втраченим майном, ми обов'язково все відбудуємо,
- не перестаємо мріяти й планувати, що зробимо після війни,
- знижуємо стрес обіймами та гумором, взаємодіємо з тваринами,
- підтримуємо близьких словами «Я тебе люблю».

## Як пережити кризу та зберегти спокій. **Панічна атака**

---



### Як допомогти?

- 1.** Попросіть людину сісти, опустити голову та впертися ногами в підлогу
- 2.** Попросіть зосередитися на диханні і дихати повільно
- 3.** Переведіть увагу. Попросіть людину розповісти про те, що вона бачить і чує

# Як пережити кризу та зберегти спокій. **Ступор**

---

## **Ознаки ступору:**

- різке зниження або відсутність довільних рухів та мови
- відсутність реакцій на зовнішні подразники (шум, світло)
- застигання у певній позі, стан повної нерухомості

## **Як допомогти?**

1. Підійдіть до людини, повільно візьміть за руку і запросіть йти разом з вами. Використовуйте фрази: «Тобі не можна залишатися тут», «Тобі потрібна допомога» тощо
2. Зігніть постраждалому пальці на обох руках і притисніть їх до основи долоні
3. Людина, перебуваючи у ступорі, може чути та бачити. Тому говоріть їй на вухо тихо, повільно та чітко те, що може викликати сильні емоції

# Як пережити кризу та зберегти спокій. **Нервові тремтіння**

---

## **Ознаки**

Після екстремальної ситуації з'являється неконтрольоване нервові тремтіння (людина не може за власним бажанням припинити цю реакцію)

## **Як допомогти?**

- 1.** Візьміть потерпілого за плечі і сильно, різко трясіть протягом 10-15 секунд
- 2.** Продовжуйте розмовляти з ним, інакше він може сприйняти ваші дії за напад
- 3.** Не можна: обіймати потерпілого чи притискати його до себе; укривати чимось теплим; заспокоювати, говорити, щоб він взяв себе в руки



# Як пережити кризу та зберегти спокій. **Страх**

---

## Як допомогти?

- 1.** Покладіть руку постраждалого на зап'ястя, щоб він відчув ваш спокій. Це буде для нього сигналом, що ви поруч і він не один
- 2.** Дихайте глибоко і рівно. Заохочуйте постраждалого дихати в одному з вами ритмі
- 3.** Якщо потерпілий говорить, то слухайте його, виявляйте зацікавленість, розуміння, співчуття
- 4.** Зробіть потерпілому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла

# Як пережити кризу та зберегти спокій. **Плач**

---

## Як допомогти?

1. Не залишайте постраждалого одного
2. Встановіть фізичний контакт з ним (візьміть за руку, погладьте по голові). Дайте відчути, що ви поряд
3. Застосуйте прийоми активного слухання: періодично вимовляйте «так», кивайте головою, говоріть про свої почуття та почуття постраждалого
4. Не намагайтеся заспокоїти постраждалого. Дайте йому можливість виплакати і виговоритися



# Як пережити кризу та зберегти спокій. **Агресія**

---

## Як допомогти?

- 1.** Зведіть до мінімуму кількість людей навколо (за можливості)
- 2.** Дайте людині можливість випустити емоції
- 3.** Дайте роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням
- 4.** Демонструйте доброзичливість
- 5.** Намагайтеся розрядити ситуацію смішними коментарями або діями

# Як пережити кризу та зберегти спокій. «Істерика»

## Ознаки:

- надмірне збудження, безліч рухів
- мова емоційно насичена, швидка
- крики, ридання

## Як допомогти?

1. Видаліть глядачів, створіть спокійну атмосферу. Необхідно залишитися з потерпілим наодинці, якщо це є безпечним для вас
2. Несподівано вчиніть дію, яка може сильно здивувати (наприклад, гучно плесніть долонями)
3. Говоріть із постраждалим короткими фразами, впевненим тоном
4. Після «істерики» настає втома, втрата сил. Укладіть постраждалого спати

## **Як допомогти та підтримати дітей**

Психологічна підтримка дітей у воєнний час надзвичайно важлива, адже дітям необхідно відчувати себе у безпеці. Щоб підтримувати їх, керуйтеся наступними порадами.

### **Говоріть з дитиною**

Обговорюйте з дітьми їхні почуття, спостерігайте за поведінкою та реакцією на страшні події. Постійно нагадуйте, що вони під вашим захистом. До того ж, вас захищають найсміливіші воїни. Якщо є можливість, нехай дитина робить щось руками – ліпить, малює або складає конструктор.

### **Будьте поруч**

Надавайте дітям підтримку, у тому числі у вигляді обіймів. Намагайтеся робити щось разом, приділяйте їм більше часу, ніж раніше.

### **Контролюйте себе**

Коли дорослі втрачають самоконтроль, це дуже впливає на дітей. Вони можуть злякатися та замкнутися. Більшість дорослих зараз відчувають страх, біль, злість та утому. Намагайтеся тримати себе в руках. Хоча б, коли діти поруч з вами.

### **Не забувайте про режим**

Намагайтеся, наскільки це можливо, дотримуватися режиму та пам'ятати про сімейні ритуали. Вкладайте дитину спати в той самий час, як вкладалися раніше. Не забувайте про повноцінні прийоми їжі. Навіть, якщо ви знаходитесь у бомбосховищі, читайте дітям казки перед сном, якщо робили це раніше.

### **Не забувайте про ігри**

Найкраща терапія під час складних життєвих обставин – це ігри. Давайте дитині можливість гратися, дивитися мультфільми, бігати та стрибати. Дозвольте дітям брати з собою в укриття улюблену іграшку.

### **Підтримуйте один одного**

Постійно підтримуйте дітей. Говоріть, які вони хоробрі, як добре вони справляються з ситуацією, як вправно допомагають дорослим. Обов'язково розповідайте про перемоги ЗСУ, щоб діти вірили в світле майбутнє.

# ЦИКЛ ЗМІН НАСТРОЮ



Психологи зазначають, що будь-який стан не може тривати вічно. Організм не може занадто довго переживати страх чи тривогу, тому буде шукати можливість впоратися з цим. Важливо пам'ятати, що почуття провини, яке ще називають «синдромом вцілілого» притаманне багатьом людям, які зараз перебувають у безпеці. Провина здатна сильно деморалізувати суспільство, тому треба усіяко з нею боротися. Адже, коли в тилу затоплює провина, людина перестає нормально працювати, і не може допомагати оточуючим.

## **Як допомогти собі в цьому стані:**

1. Ви маєте право на сум, дозвольте прожити це горе.
2. Робіть заспокійливі ритуали з минулого звичного життя.
3. Будьте корисними навіть за кордоном (займайтеся волонтерством, консультуйте, інформуйте та допомагайте).
4. Ставте нові цілі (нова робота, виховання дітей, отримання нових знань).

## **Чого робити не можна:**

1. Топити біль в алкоголі або наркотиках.
2. Обмежувати себе у їжі або переїдати.
3. Нехтувати своїми зусиллями для порятунку.

Зараз немає неважливої роботи, немає неважливих людей. Кожен має робити те, що вміє найкраще, і допомагати так, як може.