

Довідник

У РАЗІ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ АБО ВІЙНИ



Центр стратегічних
комунікацій
та інформаційної
безпеки

mkoin

Над довідником працювали:

Центр стратегічних комунікацій та інформаційної безпеки при Міністерстві культури та інформаційної політики України у співпраці з Державною службою України з надзвичайних ситуацій, Міністерством оборони України, Апаратом Головнокомандувача Збройних сил України та громадськими організаціями.

Дизайн та верстка: Павло Коновалов.

Ілюстрації: Олександр Грехов.

Електронна пошта для зв'язку:

stratcom@spravdi.gov.ua

Електронна версія довідника:

<https://dovidka.info/>

Зміст

4 Вступне слово

5 Як підготуватися до надзвичайної ситуації

- 6 Як підготувати власну оселю.
- 7 Як підготувати запас води.
- 8 Як підготувати транспортний засіб
- 8 Якими продуктами запитися для дому та тривожної валізи.
- 10 Як підготувати аптечку.
- 12 Що покласти в тривожну валізу.
- 14 Як домовитися з родичами та близькими про план дій.
- 15 Як подбати про домашніх тварин.

16 Зв'язок та пошук інформації

- 16 Як бути на зв'язку та отримувати інформацію.
- 17 Як використовувати рації.
- 18 Як захиститись від дезінформації.
- 20 Яким джерелам інформації можна довіряти.

22 Укриття

- 22 Що таке укриття.
- 24 Що робити, коли почули сирени.
- 25 Правила перебування в укритті.

26 У зоні бойових дій

- 26 Як поводитися під час обстрілів.
- 30 Правила поведінки в зоні бойових дій.
- 32 Як допомагати армії в зоні військових дій.

Вступне слово

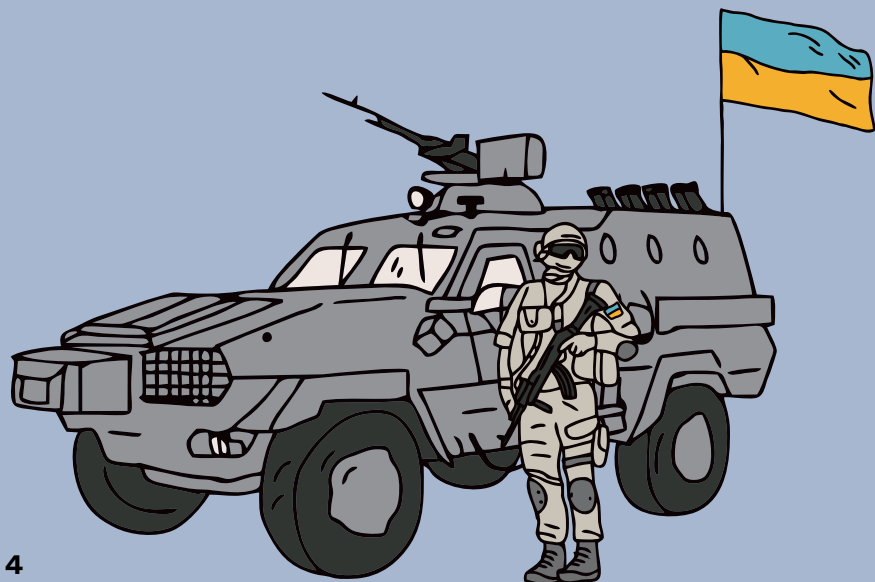
Україна протистоїть російській агресії з 2014 року. За цей час ми зміцнили нашу оборону: Збройні Сили, Нацгвардія, СБУ і інші воєнізовані організації сумарно нараховують 500 тисяч осіб.

Наша країна отримує регулярну військову підтримку з Канади, США, Британії та багатьох інших європейських країн як у вигляді зброї, так і навчань.

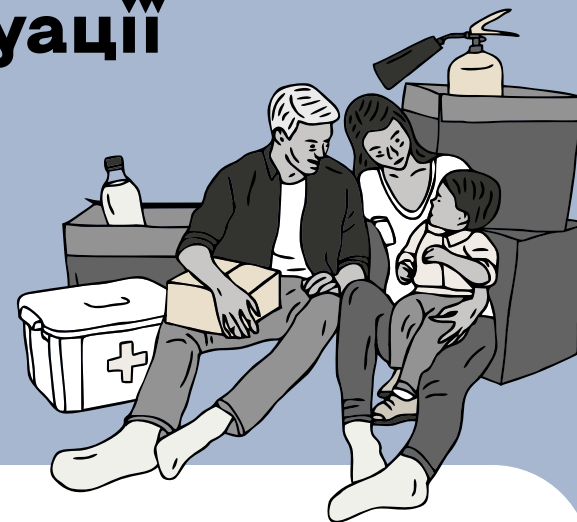
Проте, Україна буде добре підготовлена тоді, коли будуть добре підготовлені її громадяни.

Важливо знати про те, що може зробити кожен із нас у надзвичайних умовах. Особливо це стосується ситуацій, коли поліція, швидка допомога, рятувальна та інші служби вимушені працювати в екстреному режимі.

Цей довідник містить практичні поради, як підготуватися до надзвичайної ситуації та як діяти в такому випадку. Уважно прочитайте, проаналізуйте та продумайте свої дії.



Як підготуватися до надзвичайної ситуації



У разі надзвичайної ситуації низка закладів, таких як магазини, аптеки, банки можуть бути зачинені. Подбайте про те, щоб удома був запас їжі, води, медикаментів, готівкових грошей та потрібних вам речей. Поради щодо цього шукайте далі в розділах «Як підготувати запас води», «Якими продуктами заpastися для дому та тривожної валізи», «Як підготувати аптечку».

У випадку воєнних дій повністю або частково заблокованими можуть бути постачання електроенергії, води, газу, тепла, робота телефонного, мобільного зв'язку, Інтернету, банкоматів та банківських терміналів, магазинів та аптек.

Як підготувати власну оселю

Перевірте, чи є у вас:

- запас продуктів тривалого зберігання;
- питна та технічна вода;
- аптечка;
- готівкові гроші;
- ліхтарики, запасні батарейки до них, свічки;
- газовий пальник із запасними балонами для приготування їжі;
- вогнегасник;
- теплі ковдри, спальні мішки, термобілизна (у випадку холодної пори року);
- тривожна валіза на випадок евакуації або переходу в укриття.

Якщо ви живете в приватному будинку, обладняйте найпростіше укриття у власному підвалі.

Запропонуйте сусідам старшого віку чи людям, які не можуть самостійно пересуватися, допомогу в підготовці оселі, тривожної валізи, за потреби проведіть в укриття.

Як підготувати запас води

Розрахуйте запас для використання вдома відповідно до кількості членів вашої родини. Одній дорослій людині потрібно на добу:

- 3 літри питної води (включно з рідиною, яку споживаємо з їжею);
- 10-12 літрів для гігієни та для приготування їжі.

Упевніться, що у вас є запас води для себе та родини щонайменше на 72 години.

Якщо ви не впевнені в якості питної води, радимо мати вдома засоби для додаткового очищення – фільтр-гличик для механічного очищення води чи таблетки для швидкого знезараження води.



Як підготувати транспортний засіб

Якщо маєте авто, заздалегідь перевірте:

- його технічну справність;
- чи заповнений бак паливом;
- термін придатності страхового полісу;
- наявність додаткового пального в каністрах.

Якими продуктами запитися для дому та тривожної валізи

Подбайте про поживні харчі тривалого зберігання. За потреби, їх можна взяти з собою в укриття. Бажано, щоб ці продукти не потребували багато води для приготування.

Також подумайте, які продукти споживаєте ви та ваша родина. Зробіть триденний продуктовий запас для дому.

Навіть за умов відсутності електрики тримайте їжу в холодильнику: він ще кілька годин після відключення

зберігатиме холод. Намагайтеся якомога менше відчиняти дверцята. Спершу з'їжте продукти, які швидко псуються.

Якщо на вулиці низька температура, їжу можна тримати надворі.

Продукти для тривожної валізи:

- сублімовані продукти (каші, супи, локшина)
- консерви м'ясні, рибні, овочеві
- хлібці та печиво
- горішки
- шоколад
- сухофрукти



Як підготувати аптечку

Підготуйте дві аптечки – одну для надзвичайних ситуацій (наприклад, на випадок поранення), другу для своїх побутових потреб (знеболення, усунення симптомів отруєння, усунення алергічних реакцій).

Аптечка для надзвичайних ситуацій:

- клапан з плівкою для проведення штучного дихання;
- засоби для зупинення кровотечі (турнікет чи кровоспинний бинт з гемостатичним засобом);
- хлоргексидин або спирт для дезінфекції ран;
- санітайзер для рук, спиртові серветки;
- марлеві серветки різних розмірів, нестерильні марлеві бинти;
- еластичні бинти з можливістю фіксації;
- 2 пари гумових рукавичок;
- спеціальні атравматичні ножиці для швидкого розрізання одягу на потерпілому;
- великий шматок тканини, якою можна зафіксувати кінцівку постраждалого;
- термоковдра.

Не кладіть в аптечку ті засоби та ліки, якими ви не вмієте користуватися. Якщо все ж хочете їх взяти, дізнайтесь заздалегідь, як правильно їх застосовувати.

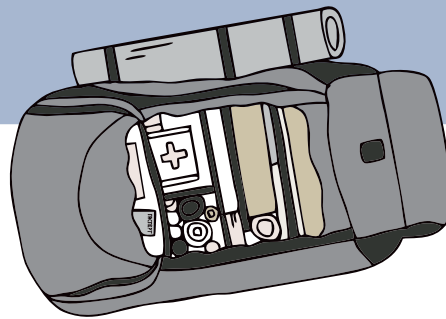
Збережіть рецепти для ваших ліків (стежте за терміном придатності), а також імена та телефонні номери ваших лікарів.

Аптечка для побутових потреб:

- пластирі різних розмірів;
- активоване вугілля від інтоксикації;
- препарат для зниження жару;
- препарат для знеболення;
- протиалергічний препарат;
- ліки від діареї;
- ліки від шлункової інфекції;
- краплі на випадок інфекційно-запальних захворювань очей;
- ліки, що ви приймаєте (дозування щонайменше на тиждень) з описом способу застосування та дози;
- запас масок.



Що покласти в тривожну валізу



Тривожною валізою називають міцний великий зручний рюкзак чи сумку. Складіть необхідний мінімум одягу, предметів гігієни, ліків, інструментів та харчів. Тривожна валіза потрібна для швидкої евакуації, щоб ви не витрачали час на збір речей.

У валізу покладіть:

- паспорт і копії всіх необхідних документів в поліетиленовій упаковці;
- гроші (банківські картки та готівку; розподіліть банкноти по різних місцях);
- паперову версію COVID-сертифікату;
- ключі від помешкання та машини;
- карту місцевості, а також інформацію про спосіб зв'язку й обумовлене місце зустрічі вашої родини;
- зарядні пристрої для мобільних телефонів та павербанки (портативні зарядні пристрої);
- невеликий радіоприймач;
- ліхтарик, сірники, запальничку, свічки;
- запасний кнопковий телефон, комплект рацій;
- компас, електронний годинник (бажано водонепроникний);

- запасні батарейки;
- багатофункціональний інструмент (мультитул), що має лезо ножа, шило, викрутку, ножиці тощо;
- загострені ніж, сокиру;
- сигнальні засоби: свисток, фаєр;
- пакети для сміття;
- рулон широкого скотчу;
- блокнот, ручку, олівець або маркер;
- таблетки для очищення води;
- нитки, голки;
- шнур синтетичний товщиною 4-5 мм, близько 20 м довжиною;
- аптечку;
- теплий одяг;
- спідню білизну та шкарпетки;
- надійне зручне взуття, бажано вологостійке;
- намет, каремат, спальник (якщо дозволяє місце);
- гігієнічні засоби;
- посуд (казанок, флягу, ложку, кружку);
- два літри питної води на одну людину (така кількість має покрити вашу мінімальну потребу на дві доби, і при цьому не зробить вашу тривожну валізу надто важкою);
- продукти харчування на два дні;
- відсканований архів фотографій та документів.

Покладіть у верхню чи бокову кишеню позначку з вашим іменем та контактами на випадок, якщо ви втратите рюкзак. За можливості, візьміть із собою фотографії рідних чи тих, з ким ви будете постійно поряд – це допоможе вам їх відшукати, якщо група розділиться.

Після того, як спакуєте речі, спробуйте підняти рюкзак і пройти з ним. Якщо він заважкий, обов'язково оптимізуйте його вміст: важливо донести його до укриття без проблем.

У рюкзак та кишеню одягу дитини покладіть позначки з її ім'ям, роком народження, домашньою адресою, запланованим місцем призначення та інформацією про батьків – імена та контакти. Поясніть дитині, коли і як користуватися цією запискою.

Як домовитися з родичами та близькими про план дій

Обговоріть з рідними та близькими усі можливі сценарії: на випадок, якщо вся родина буде разом удома, і на випадок, якщо хтось із членів сім'ї буде відсутній.

Надзвичайна ситуація може трапитися тоді, коли ви будете в різних місцях. Тому заздалегідь домовтеся про місце зустрічі, маршрути та загальний план дій. Узгодьте, яким чином ви будете комунікувати,

якщо пропаде зв'язок (підготуйте рації, домовтеся про точку зустрічі або місце, де залишите записку з інформацією).

Підготуйте кожному з членів сім'ї список важливих номерів: запишіть його або роздрукуйте. Нехай кожен із родини носить це з собою.

Як підбати про домашніх тварин

- підготуйте запас сухого корму та води;
- підготуйте переноску, повідок, намордник;
- переконайтеся, що є щеплення від сказу;
- покладіть у валізу паспорт тварини;
- зробіть жетон з ім'ям тварини та контактами хоча б двох осіб;
- базові ліки для тварини.

Зверніть увагу на те, що тварин заборонено брати з собою в укриття. За можливості заздалегідь домовтеся із друзями чи членами родини, що живуть у безпечному місці, про передачу їм тварини.

Зв'язок та пошук інформації



Як бути на зв'язку та отримувати інформацію

Мобільний зв'язок у надзвичайній ситуації може бути відсутній. Якщо він буде, але слабким, можна використовувати полегшені версії багатьох додатків (Facebook Lite, Messenger Lite, Google Go, Google Maps Go). Вони потребують менше місця, працюють швидше навіть за умови гіршого доступу до Інтернету.

Також варто встановити на смартфон додаток з мапами, які не потребують мережі. Наприклад, mapy.cz, чи увімкнути відповідну функцію на Google Maps. Зверніть увагу, що додатки не завантажують автоматично потрібні карти – ви маєте зробити це самостійно і заздалегідь.

Розгляньте можливість придбати запасний кнопковий телефон. Він може працювати довше, ніж смартфон, якщо використовувати його лише для розмов.

Як використовувати рації

У умовах відсутності мобільного зв'язку телефон може замінити рація. Комплект цих пристроїв у родині варто використати, щоб домовлятися одне з одним, коли потрібно буде самостійно переміститися в безпечне місце.

Сучасні рації прості у використанні, можуть мати вбудований FM-приймач. Радимо підготувати запасний акумулятор.

Не варто вмикати рацію на передачу сигналу на частотах поліції чи інших служб: це заважатиме їх роботі.

Як захиститись від дезінформації



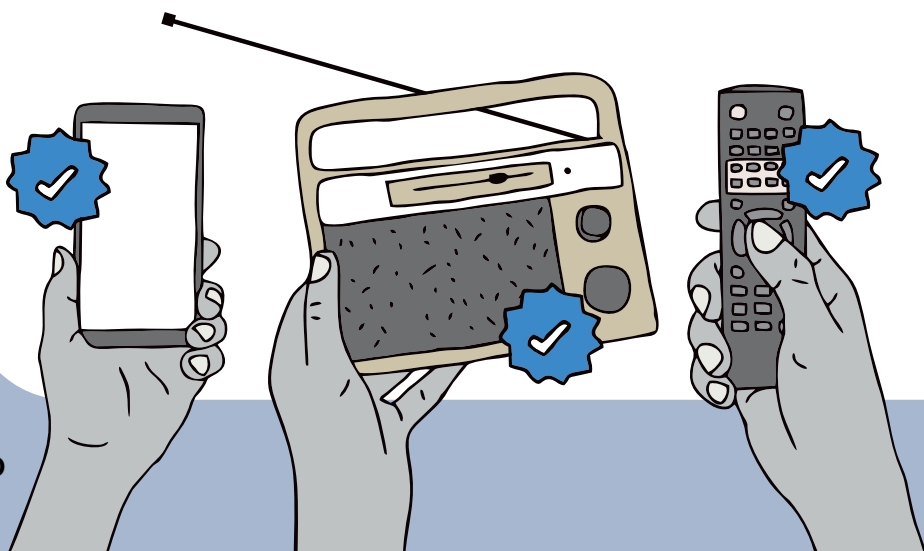
Дотримуйтесь наступних порад:

- **Поширюйте інформацію лише з перевірених джерел.** Достовірна інформація від державних органів – на їхніх офіційних сторінках у соцмережах чи каналах Суспільного мовлення (UA:Перший, колишній УТ-1).
- **Не вірте повідомленням про припинення боротьби з боку української армії.** Така інформація – типовий прийом для деморалізації населення. Ви маєте пам'ятати, що в разі ворожої агресії українські силовики неухильно чинитимуть опір.
- **Якщо перервався інтернет-зв'язок** або сторінки державних органів недоступні, звертайтеся по інформацію до Суспільного мовлення: телеканал UA:Перший та UA:Українське радіо. Налаштуйте радіоприймач на частоту свого міста заздалегідь, дізнатись частоту мовлення можна на сайті nrcu.gov.ua/maps. Якщо маєте стаціонарну радіоточку, користуйтеся нею.
- **Не поширюйте інформацію про переміщення українських військ.** Ви можете нашкодити тим, хто захищає вас.
- **Не вірте повідомленням про умисні обстріли мирного населення, нібито вчинені українськими військовими.** Таким чином агресор намагається підірвати вашу довіру до захисників.
- **Не діліться неперевіреною інформацією про перебіг бойових дій.** Такі дані мають лише органи безпеки та оборони України. Інформація з будь-яких інших джерел чи приватних сторінок у соцмережах може не відповідати дійсності.
- **Перевіряйте патріотичні на вигляд, але сумнівні за змістом повідомлення та заклики.** Агресор може прикриватись гаслами й українською символікою.

Яким джерелам інформації можна довіряти

Насамперед, орієнтуйтеся на повідомлення державних установ. Слідкуйте за інформацією від ДСНС, армії та уряду на сторінках їх сайтів чи соцмереж, а також у повідомленнях Суспільного мовлення.

Нижче ви знайдете перелік перевірених джерел. Зверніть увагу, що в соцмережах верифіковані (офіційно підтверджені) акаунти біля назви мають спеціальну позначку – синю галочку. Таким чином соцмережа підтверджує, що цю сторінку справді веде ця особа чи установа. В Україні ще не всі офіційні установи її отримали, тож беріть до уваги акаунти зі списку.



Суспільне мовлення:

- Телеканал UA:Перший – suspilne.media
- UA: Радіо Промінь – promin.fm
- UA: Українське радіо – ukr.radio

Сайти державних служб:

Державна служба України з надзвичайних ситуацій dsns.gov.ua

Збройні Сили України zsu.gov.ua

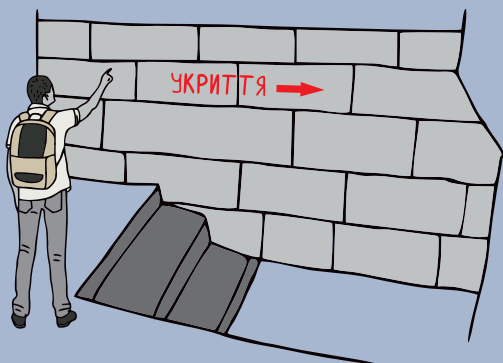
Міністерство оборони України mil.gov.ua

Міністерство внутрішніх справ України mvs.gov.ua



[Детальний перелік сайтів та соцмереж](#)

Укриття



Що таке укриття

Найпростіші укриття – це цокольні та підвальні приміщення будинків, підземні паркінги та підземні переходи. У них можна сховатися під час нетривалих обстрілів. Найбезпечніші з них ті, які мають декілька виходів (один з них за межами будівлі).

Зазвичай такі приміщення використовують як магазини, спортзали, склади тощо. Власники мають знати про призначення на період надзвичайної ситуації й бути готовими дати доступ людям. Радимо заздалегідь домовитися про зв'язок із господарями та взяти номери телефонів. Жителі міст з метрополітенем можуть також сховатися на платформах станцій або в переходах.

Зверніть увагу, що метрополітен у разі надзвичайної ситуації насамперед працює-

тиме як громадський транспорт, щоб довести людей до безпечного місця. Якщо ви зайдете на станцію, то не розраховуйте, що ви там залишитеся: можливо, вас перевезуть в інше місце.

Сховище – це герметична споруда для тривалого перебування людей у випадку надзвичайної ситуації.

Щоб знайти такі приміщення, шукайте позначки «Укриття» чи «Об'єкт цивільного захисту». Також там має бути номер телефону людини, яка в разі небезпеки відчинить двері сховища чи укриття. Якщо його немає, зверніться до представництва місцевої влади по інформацію.

Щоб підготуватися, радимо:

- уточнити телефоном або на офіційному веб-сайті місцевого органу влади адреси найближчих укриттів;
- виписати 2-3 адреси найближчих до вас укриттів на випадок, якщо перше укриття, у яке ви прийдете, буде заповнене;
- заздалегідь вивчити й пройти маршрут до цих споруд;
- особисто перевірити стан їхньої готовності й повідомити місцевій владі, якщо укриттю потрібен ремонт.

Що робити, коли почули сирени

Сигнал «Увага всім» – це протяжне звучання сирен або уривчасті гудки. Сигнал подається гудками заводів і підприємств через гучномовці та гудками транспортних засобів (зокрема, з автомобілів ДСНС, обладнаних гучномовцями).

- Увімкніть телевізор або радіо: офіційне повідомлення передається протягом 5 хвилин після сигналу.
- З повідомлення можна буде дізнатися місце й час виникнення надзвичайної ситуації, її масштаб, імовірну тривалість та порядок дій для безпеки. Прослухали повідомлення – виконуйте інструкції.
- Залишайте телевізор чи радіо увімкненими – цими каналами можуть надходити наступні повідомлення.
- За можливості передайте повідомлення сусідам.



Як звучить сигнал
[«Увага всім»](#).



Правила перебування в укритті

Перед тим, як іти в укриття, перекрийте вдома газ, електрику та воду, зачиніть вікна й вентиляційні отвори.

Якщо ви не можете самостійно вийти з приміщення, повідомте про це сусідів.

✘ В укриття не можна брати

- легкозаймисті речовини;
- речовини з сильним запахом;
- громіздкі речі;
- тварин.

Осіб з дітьми розміщують в спеціально відведеному місці. Людей з поганим самопочуттям розміщують у медичній кімнаті або біля огорожувальних конструкцій і ближче до вентиляції. Важливо облаштувати окреме приміщення для туалету.

У споруді забороняється курити, шуміти, запалювати без дозволу свічки. Необхідно дотримуватися дисципліни та якнайменше рухатися.

Перебуваючи в укритті, слідкуйте за оголошеннями по радіо, не покидайте укриття до повідомлення про те, що виходити безпечно. Покинути приміщення раніше можна лише у випадку, якщо укриття пошкоджене.

У зоні бойових дій



Як поводитися під час обстрілів

Якщо ваше житло розташоване 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.

1

Обстріл стрілецькою зброєю

У разі, якщо ви потрапили під **обстріл стрілецькою зброєю**, тобто з пістолетів, автоматів, гвинтівок, кулеметів:

Удома потрібно сховатися в захищеному приміщенні подалі від вікон та дверей. Це може бути: ванна кімната, сходовий майданчик під'їзду. Якщо це неможливо, варто лягти, прикрившись предметами, які здатні захистити вас від уламків і куль.

На відкритій місцевості негайно лягайте на землю та закрийте голову руками. Ефективним захистом буде будь-який виступ, навіть тротуар, заглиблення в землі або канава. Укриттям також може стати бетонна сміттєва урна або сходинки. Не намагайтеся сховатися за автомобілями або кіосками: вони часто стають мішенями.

Запам'ятайте: тіло повинно бути в безпечному положенні. Згрупуйтеся, лягайте в позу ембріона. Розверніться ногами в бік стрілянина, прикривши голову руками, та відкрийте рот.

Чекайте, поки стрілянина не вщухне, а пострілів не буде впродовж бодай 5 хвилин.

2

Мінометний обстріл

Гучний свист та вибух снаряда може означати, що ви потрапили в зону **артобстрілу, мінометного обстрілу або авіанальоту**. У такій ситуації радимо:

Якщо ви почули свист снаряда, а за 2-3 секунди – вибух, відразу падайте на землю. Закрийте руками або сумкою голову. Після вибуху першого снаряду швидко пошукайте місце, де можна сховатися. Потрібно знайти хоча б мінімально заглиблене укриття.

Для схованки підійдуть: підземні переходи, метро, укриття, канава, траншея, яма, широка труба водостоку під дорогою, високий бордюр, каналізаційний люк.

Якщо обстріл застав вас у транспорті, вимагайте негайної зупинки й відбіжіть якомога далі від дороги, лягайте на землю. Закривайте долонями вуха та відкривайте рот: це врятує від контузії.

Небезпечно ховатися в під'їздах, під арками, на сходових майданчиках, у підвалах панельних будинків, біля автомобільної техніки, автозаправних станцій. Є загроза опинитись під завалом або травмуватися.

Ні в якому разі не приступайте до розбору завалів самостійно, чекайте фахівців з аварійно-рятувальної служби.

3

Артилерійський обстріл

Якщо ви почули залп запуску, бачите димний слід снаряда в повітрі вдень або спалах уночі, є ймовірність, що ви потрапили під **артилерійський обстріл системами залпового вогню** (наприклад, БМ-21 «Град»).

Одразу падайте на землю, закривайте руками або сумкою голову.

Перечекайте перший обстріл лежачи, а далі ховайтеся в безпечному заглибленому приміщенні. Вибирайте місце в кутку та недалеко від виходу для того, щоб миттєво залишити будинок у випадку попадання снаряду.

Залишайтеся в укритті мінімум 10 хвилин після завершення обстрілу, адже існує загроза його відновлення.

Правила поведінки в зоні бойових дій

У кризових умовах проти вас діятимуть численні фактори, зокрема емоції. Тому пам'ятайте, що в критичний момент необхідно бути зібраними й сфокусованими, не реагувати на можливі провокації. Від цього залежатиме ваша безпека.

Радимо дослухатися таких порад:

- Завжди носіть із собою документ, що посвідчує особу. Гроші й документи тримайте в різних місцях: так у вас буде більше шансів їх зберегти.
- Тримайте в кишені одягу записи про групу крові й про можливі проблеми зі здоров'ям (алергію на медичні препарати, хронічні захворювання тощо).
- Намагайтеся якнайменше перебувати поза житлом і роботою без важливої причини, уникайте місць скупчення людей.
- За можливості уникайте демонстрації патріотичної атрибутики: це може спровокувати агресора.
- Пам'ятайте, де розташовані найближчі від оселі, роботи чи місць, які ви часто відвідуєте, сховища та укриття.

✘ У жодному разі:

- Не повідомляйте про свої плани людям із сумнівною репутацією та малознайомим.
- Не сперечайтесь з незнайомими людьми, щоб уникнути можливих провокацій.
- Уникайте колон техніки й не стійте біля військових машин.
- Не фотографуйте й не знімайте відео в присутності людей у військовій формі. Не намагайтеся зафіксувати їхні дії.
- Не спостерігайте за ходом військових дій, ховайтеся одразу, як почуєте постріли.
- Не носіть із собою зброї, не показуйте військовим нічого, що навіть за формою може нагадувати зброю.
- Не підбирайте покинутої зброї або боєприпасів.
- Не торкайтеся вибухонебезпечних або просто невідомих чужих речей, бо звичайні побутові предмети можуть бути заміновані. Натомість негайно повідомте про них територіальні органи ДСНС та МВС за телефонами 101 та 102.
- Не носіть армійської форми, камуфльованого одягу чи одягу з шевронами. Надавайте перевагу одягу темних кольорів, що не привертає уваги. Уникайте будь-яких символів, адже вони можуть викликати непередбачувану реакцію.

Як допомагати армії в зоні військових дій

Найкраща допомога цивільної людини, яка перебуває в зоні бойових дій – не заважати військовим професійно виконувати свою роботу.

Інший спосіб ефективної допомоги – пройти підготовку та стати частиною армії або сил територіальної оборони.

Умови вступу до лав Збройних Сил України
zsu.gov.ua

Умови вступу до сил територіальної оборони
sprotyv.in.ua

Якщо ви не плануєте вступ у Збройні Сили України чи територіальну оборону, але хочете допомогти, підтримуйте волонтерські організації, що допомагають армії.



Телефони рятувальних та аварійних служб

112 – єдиний номер виклику всіх служб екстреної допомоги (диспетчер викличе бригаду потрібної служби)

101 – пожежна служба

102 – поліція

103 – швидка медична допомога

104 – аварійна служба газової мережі

0 800 501 482 – телефон довіри СБУ