



ПАМ'ЯТКА

Як підготуватися до зими:

Замініть звичайні
лампочки на LED-лампи



Утепліть своє
приміщення



Заклейте стики вікон, перевірте зовнішню ізоляцію вікон, помістіть алюфом між батареєю та стіною

Створіть графіки
користування електрикою



Спільно з сусідами створіть графіки користування електрикою, аби не навантажувати мережу

Утепліть
внутрішньобудинкові
інженерні мережі, вікна,
вхідні двері



Облаштуйте металеву піч



В укритті облаштуйте металеву піч та обкладіть її вогнетривкою цеглою (тепло зберігається краще)

Зробіть запас дров



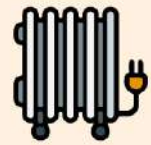
Облаштуйте засоби
гасіння пожежі



(вода/пісок/вогнегасник)

Подбайте, щоб в домі були:

електроплита/мультиварка, термос,
обігрівач низької потужності



постійно заряджені павербанки
(в ідеалі із сонячною панеллю)



FM-радіо на батарейках/рація,
ліхтарики, свічки, сірники та
запальнички, запасний набір батарейок



теплий одяг та взуття, термобілизна,
ковдри, спальні мішки



запас їжі (консерви, сушене та в'ялене
м'ясо, супи та каші швидкого приготування,
горіхи, злакові батончик) та вода (2 л
питної води на кожного члена сім'ї й 10-12 л
для гігієни та споживання їжі)



годинник, компас, карта вашої місцевості



туристичний пальник з газовим
балоном чи на сухому спирті



індивідуальна аптечка



Детальніше про
"Цивільний фронт"





ПАМ'ЯТКА

Що треба мати на випадок проблем зі світлом або повного його виключення:

Портативні зарядні пристрої

павербанки та зовнішні акумулятори великої потужності, яких вистачить на тривалий час

Ліхтарики, батарейки, свічки, запальнички, сірники

Краще мати воскові, а не парафінові свічки, вони довше горять та допоможуть створити штучне освітлення, коли це буде необхідно

FM-радіоприймач на батарейках, рації, бензинові генератори (2,5-5 кВт - запас палива 50-100 літрів)

Запас батарейок різного типу знадобиться для ліхтарика, радіоприймача та інших пристроїв

Туристичний пальник

Пальник з газовим балоном або на сухому спирті. За допомогою нього можна розігріти їжу

Запаси питної та технічної води

2 л на кожну людину. Також подбайте і про наявність запасу технічної води

Запас їжі тривалого зберігання

Зробіть запаси їжі, що не псується без холодильника: консерви, сушене та в'ялене м'ясо, супи та каші швидкого приготування, крекери, сухофрукти, горіхи, злакові батончики тощо

Теплий одяг та взуття, термобілизна, ковдри та спальні мішки

Майте одяг з натуральних тканин, це допоможе довше зберегти тепло

Необхідні медикаменти

Майте необхідні ліки та медикаменти, особливо, якщо у вас чи ваших рідних є хронічні захворювання

ПАМ'ЯТКА

Що треба робити на випадок
проблем зі зв'язком:

Відключити автовибір мережі



для Android: Налаштування -
Мобільна мережа - Оператор



для iOS: Параметри -
Стільникові дані - Вибір мережі

Знайти і вибрати доступну мережу

Vodafone UA, UA KYIVSTAR чи lifecel

Якщо зареєструватися не вдалося, оберіть іншу мережу

Перевірте можливість вихідного дзвінка, SMS

Слухайте радіо

Офіційну інформацію дізнавайтесь на Українському радіо
за частотою **105 FM**

Якщо відключене українське ефірне мовлення слухайте
радіо на середніх хвилях (**1278, 1404, 873, 657 кГц**) за
допомогою старих приймачів

Детальніше про
"Цивільний фронт"





ПАМ'ЯТКА

Що необхідно покласти у тривожну валізку?

- 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 або рація;
- ліхтарик, сірники, запальничку;
- запасний кнопковий телефон;
- 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 достатньо місця у валізці);
- 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;
- туристичний пальник з газовим балоном або на сухому спирті;
- відсканований архів фотографій та документів.

Детальніше про
"Цивільний фронт"





ПАМ'ЯТКА

Що необхідно знати, перебуваючи на звільненій території?

Поради щодо поведінки на звільнених територіях:

Не поспішайте повертатися до звільнених населених пунктів. Під час відступу російські окупанти мінували все.



Якщо ви все-таки вирішили повернутися – будьте надзвичайно уважними, завжди дивіться під ноги.



Не заходьте в зруйновані і покинуті будівлі, якщо вони до цього не були перевірені саперами.



Не гуляйте в парках і лісах поблизу зони бойових дій до офіційної інформації про розмінування.



Що необхідно знати про комендантську годину?

Заборонено рух транспорту та перебування людей на вулицях та в інших громадських місцях, якщо ви не є працівниками об'єктів критичної інфраструктури (для цього у вас має бути спеціальна перепустка).

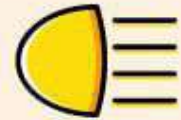


Особи, які перебувають на вулицях в заборонений час, можуть вважатися членами диверсійно-розвідувальних груп.



Правила поведінки на блокпостах:

Підїжджаючи до блокпосту, обов'язково скиньте швидкість і вимкніть дальнє свїтло. Увїмкніть аварїєнє свїтло.



Трїмайте при собї паспорт, водїйськї права та довїреностї, пред'являйте їх за вимогою.



Не розмовляйте по мобїльному телефону.



Не реагуйте на провокаційнї фрази, давайте вїдповїдї чїтко і стрїмано, ввїчливо.



Не трїмайте руки в кишєнях або вїдкритих сумках.



Не пїднїмайте галас, якщо вас не пропустили, беззаперечно виконуйте вимоги тих, хто контролює блокпост.



Знаки мїнної безпеки:

Для маркування небезпечних територїй використовуються спеціальнї знаки.



Куди звернутися при виявленнї пїдозрїлих знахїдок?

- Територїальний пїдроздїл Полїцїї (телефон 102)
- Територїальний пїдроздїл Державної служби України з надзвичайних ситуацїй (телефон 101)
- Територїальна оборона



ПАМ'ЯТКА

Що необхідно знати про хімічну небезпеку?

Ризик виникнення хімічної небезпеки:

При пошкодженні ємностей у результаті бомбардування об'єктів (ХНО): Аміак; Хлор; Нітратна кислота;

При застосуванні хімічних боеприпасів: Фосген; Іприт; Зарин; Зоман; VX.

У разі хімічної атаки, якщо ви вдома:

У разі неможливості евакуюватися, залишайтеся в приміщенні та обмежте доступ повітря до нього.



Щільно зачиніть двері, вікна, вентиляційні отвори, димоходи.



Чекайте повідомлення від органів влади через засоби зв'язку (телевізор, радіо, телефон) для отримання подальших вказівок та попередьте сусідів про небезпеку та можливу евакуацію.



Виходячі з приміщення:

Одягніться так, щоб залишилося якомога менше відкритої шкіри.



Якщо не маєте протигазу: використовуйте ватно-марлеві пов'язки, змочені 2-5% розчинами питної соди (при ураженні хлором), оцтової або лимонної кислоти (при ураженні аміаком), чи хоча б водою.

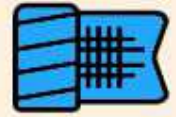


Перша допомога при ураженні небезпечними речовинами:

Негайно захистіть органи дихання від подальшої дії небезпечних речовин



Надягніть на потерпілого протигаз або ватно-марлеву пов'язку, попередньо змочивши її водою



Винесіть потерпілого із зони забруднення та забезпечте йому спокій і тепло. При необхідності відправте потерпілого до медичного закладу.



Пам'ятайте:

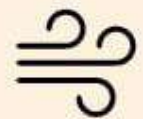
Не користуйтеся ліфтами, а лише сходами



На вулиці не біжіть, не торкайтесь жодних предметів та оминайте калюжі

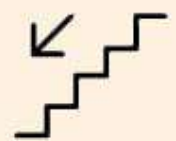


Якомога швидше залиште зону забруднення, рухаючись поперек потоку повітря чи вітру

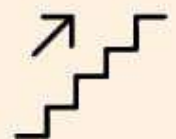


Де шукати укриття?

Аміак – легший за повітря, тому варто шукати укриття у підвалах, підземних спорудах



Хлор, іприт, зарин, оксид нітрогену (IV) – важчі за повітря, тому варто шукати порятунок на узвищеннях





ПАМ'ЯТКА

Що необхідно знати про радіаційну небезпеку?

У випадку виникнення радіаційної небезпеки:

Негайно укрийтеся в будинку

Стіни дерев'яного будинку послаблюють іонізуюче випромінювання в 2 рази, цегляного – у 10 разів; заглиблені укриття (підвали): з покриттям із дерева у 7 разів, з покриттям із цегли або бетону – у 40-100 разів.



Не панікуйте, слухайте повідомлення органів влади з питань надзвичайних ситуацій



Підготуйте тривожну валізу

Упакуйте у герметичні пакети та складіть у валізу: документи, цінності та гроші, предмети першої необхідності, ліки, мінімум білизни та одягу, запас консервованих продуктів на 2-3 доби, питну воду.



Підготуйте найпростіші засоби санітарної обробки (мильний розчин для обробки рук)



Вимкніть електро-, водо- і газопостачання



Візьміть підготовлені речі, одягніть протигаз (при наявності), респіратор чи ватно-марлеву пов'язку, верхній одяг, гумові чоботи



Проведення йодної профілактики:

Регламентом проведення йодної профілактики у разі виникнення радіаційної аварії встановлено такі вікові групи та дозування препарату калій йодид:

- діти до 1 місяця (немовлята й діти, які перебувають на грудному вигодовуванні) – 16 мг
- діти від 1 місяця до 3 років 32 мг
- діти від 3 до 12 років – 62,5 мг
- підлітки від 13 до 18 років, дорослі до 40 років, вагітні та матері, які годують груддю – 125 мг

Коли здійснювати йодну профілактику?

Калій йодид приймається після їжі і лише після офіційного оповіщення про радіаційну аварію та необхідність проведення йодної профілактики.



Завчасна йодна профілактика шкідлива для вашого здоров'я!



Йодна профілактика здійснюється одноразово (!) шляхом прийому йодовмісних препаратів.





ПАМ'ЯТКА

Використання генератора у разі припинення електропостачання:

Не перевантажуйте генератор

Ваш генератор має виробляти більшу кількість енергії, ніж та, що буде споживатися приладами. Якщо ваше обладнання споживає більше електроенергії, ніж може виробити генератор, ви можете спалити плавкий запобіжник генератора або пошкодити підключене обладнання

Вмикайте прилади безпосередньо у генератор або використовуйте потужний подовжувач

подовжувач повинен бути розрахованим щонайменше на суму навантаження підключених приладів

Ніколи не намагайтеся подати живлення в електромережу будинку, увімкнувши генератор у стінну розетку

Це може призвести до ураження електричним струмом робочих комунальної служби або сусідів, які обслуговуються тим же трансформатором загального користування

Єдиний безпечний спосіб підключення генератора до домашньої електромережі – це запросити кваліфікованого електрика встановити перемикач живлення

Ніколи не використовуйте портативний генератор у приміщенні

Відкриті двері та вікна або використання вентиляторів не допоможуть запобігти накопиченню чадного газу в будинку

Якщо ви починаєте відчувати нудоту, запаморочення або слабкість під час користування генератором, негайно вийдіть на свіже повітря – не зволікайте!

Розташуйте генератор на відстані від вікон, дверей та вентиляційних отворів, через які чадний газ може потрапити у приміщення

Генератори слід розташовувати на відстані не менше 6 метрів від будівель

Навіть на відстані 6 метрів чадний газ може потрапляти до будівель з повітряними потоками через вентиляційні отвори на даху, вікна або двері, тому дуже важливо, щоб у домі було встановлено працюючий детектор чадного газу

Щоб уникнути ураження електричним струмом, тримайте генератор сухим

Не використовуйте його під час дощу та в сиру погоду. Під час роботи він має стояти на сухій поверхні під спорудою на кшталт відкритого намету. Перш ніж торкатися генератора, перевірте, щоб ваші руки були сухими

Перед заправкою паливом вимкніть генератор і дайте йому охолонути

Бензин, пролитий на гарячі деталі двигуна, може спалахнути

Зберігайте паливо для генератора у спеціальній безпечній каністрі поза межами жилої зони у зачиненому сараї або іншому закритому місці

Якщо ви пролили паливо або не закрили каністру як слід, то невидимі пари можуть проникати крізь землю та загорітися від контрольної лампочки приладу або розрядів від електричних вимикачів у приладі

Використовуйте той вид пального, який рекомендується в інструкції до генератора або на його етикетці



ПАМ'ЯТКА

Правила поведінки при зниженні температури повітря:

загартовуйте організм

ранкова фізична зарядка, повітряні ванни, заняття спортом

будьте уважні до одягу та взуття

одяг щільний, який не стримує рух. взуття зручне, в справному стані та сухе

змажте лице та руки жирним кремом у морозну або вітряну погоду

для шкіри є небезпечними перепади температури - у приміщенні та на вулиці

рухайтесь на холоді, це посилює кровообіг і сприяє зігріванню тіла

це посилює кровообіг і сприяє зігріванню тіла

не торкайтеся оголеною шкірою до металевих предметів у морозну погоду

може викликати швидке відмороження

Перша медична допомога при відмороженні:

помістіть постраждалого з будь-яким видом відмороження в тепле приміщення

дайте постраждалому гарячий чай або каву

розітріть щоки, ніс, вуха

якщо вони побіліли, чистою рукою до почервоніння і появи поколювання

розітріть відморожену частину тіла спиртом або одеколоном

Якщо їх немає, розтирайте м'якою рукавичкою або хутряним коміром. Не можна розтирати снігом, це прохолоджує відморожені ділянки та ушкоджує шкіру

примусьте постраждалого намагатися рухати ушкодженою кінцівкою

Перша медична допомога при переохолодженні:

Легкий ступінь переохолодження (озноб, м'язове тремтіння, загальна слабкість, важкість пересування, блідість шкіри):

- одягніть тепло постраждалого, напоїть гарячим чаєм або кавою
- примусьте виконувати інтенсивні фізичні вправи

Середній ступінь переохолодження (синюшність губ і шкіри, ослаблення дихання, пульс стає рідшим, з'являється сонливість, втрачається спроможність до самостійного пересування):

- розітріть постраждалого вовняною тканиною, зігрійте під теплим душем якщо його поміщаєте у ванну, то температуру води підвищуйте поступово від 30-35°C до 40-42°C
- зробіть масаж усього тіла
- тепло одягніть постраждалого та укладіть у ліжку, зігрійте грілками поступово, щоб не було різкого перепаду температур
- викличте лікаря

Важкий ступінь переохолодження (з'являється втрата свідомості, життєві функції поступово вгасають):

- негайно викличте лікаря
- виконайте всі заходи, як при середньому ступеню переохолодження

Перша медична допомога при замерзанні:

швидко відновлюйте нормальну температуру тіла

помістіть постраждалого у ванну

вода повинна бути 25-30 градусів за Цельсієм, а за 20-30 хвилин воду доводять до 35 градусів за Цельсієм (але не вище)

робіть штучне дихання і закритий масаж серця

при порушенні дихання і серцевої діяльності

після відновлення нормальної температури і свідомості дайте постраждалому гарячий чай або каву, укрийте теплою ковдрою і доставте до лікувального закладу