

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**
- 16** **Зв'язок та пошук інформації**
- 22** **Укриття**
- 26** **У зоні бойових дій**
- 32** **Підготовка цивільної оборони в умовах облоги**
- 46** **Як поводитися на окупованій території**
- 54** **Евакуація та організація прихистків**
- 64** **Психологічна підтримка в умовах війни**
- 77** **Першочергові потреби: довідник для волонтерів**
- 96** **Як діяти під час атаки хімічною зброєю**

Вступне слово

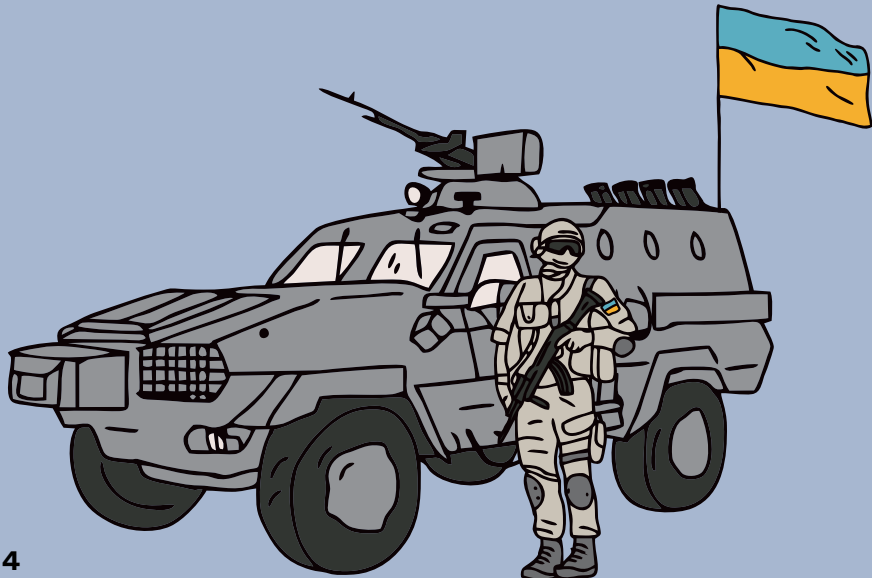
Україна протистоїть російській агресії з 2014 року. За цей час ми зміцнили нашу оборону: Збройні Сили, Нацгвардія, СБУ і інші воєнізовані організації сумарно нараховують 500 тисяч осіб.

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

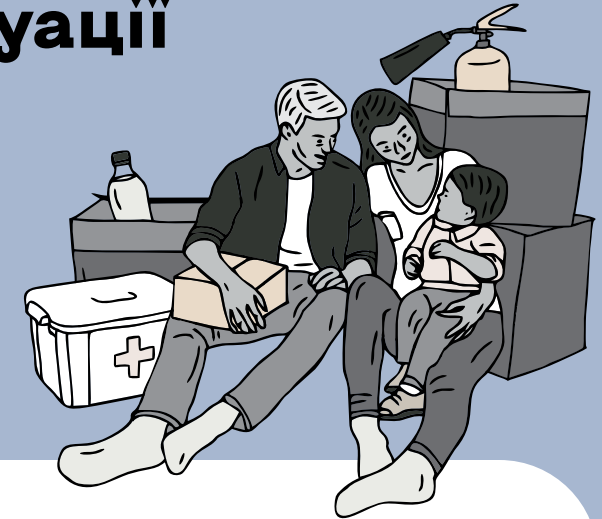
Проте, Україна буде добре підготовлена тоді, коли будуть добре підготовлені її громадяни.

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 запитися 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.

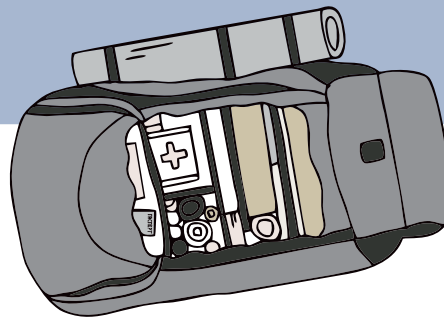
Збережіть рецепти для ваших ліків (стежте за терміном придатності), а також імена та телефонні номери ваших лікарів.

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



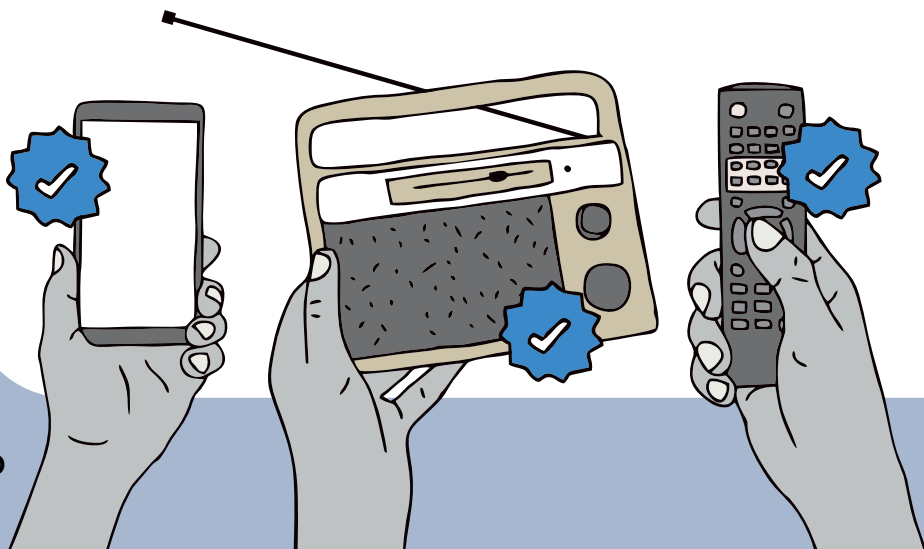
Дотримуйтесь наступних порад:

- **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

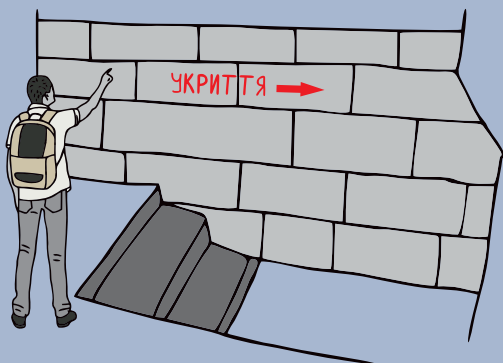
Міністерство оборони України mil.gov.ua

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 працюва-

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.

Підготовка цивільної оборони в умовах облоги



Російські війська не зуміли раптово повалити українську владу. Тому наразі існує серйозний ризик того, що російські війська візьмуть українські міста в облогу. Це може призвести до різкого збільшення жертв серед цивільного населення.

Дуже важливо мінімізувати втрати серед цивільного населення і максимізувати здатність громадян виживати. У цьому документі окреслено важливі моменти, до яких громадяни повинні бути готові.

Вода

Цілком імовірно, що доступ до води у водогоні зникне – або навмисно, щоб змусити захисників

міст здатися, або ж внаслідок випадкового пошкодження водоочисних споруд та трубопроводів.

Вода є життєво важливою, адже потрібна для пиття, гасіння пожеж та лікування поранених. Наповніть водою усі посудини, які тільки можете знайти, поки вода у кранах все ще є. Це можуть бути пляшки, каструлі, ванни, і навіть доволі нетрадиційні ємності, як-от презервативи. Без води опір може тривати лише до трьох днів.

Їжа

Запасіться висококалорійною їжею, яка не псується швидко. Почніть обмежувати споживання їжі вже зараз. Поки є електрика, ви можете приготувати їжу з продуктів, що псуються швидко, і потім її заморозити.

Після зникнення електрики пакуйте цю їжу з льодом та зберігайте в холодних місцях, бажано під землею. Зберігайте їжу в безпечних місцях, де вона не буде пошкоджена або ж недоступна через бої. Економте консервовані фрукти та овочі, оскільки з часом їх стане мало. У нагоді можуть стати вітамінні добавки.

Молоді, літні та немічні люди непропорційно страждатимуть від недоїдання, якщо їх раціон буде обмежений. Якщо цих людей можна евакуювати, то вони мають бути евакуйовані. Це також зменшить кількість людей, яких необхідно годувати в зоні облоги.

Засоби індивідуального захисту

Громадянам слід переконатися, що вони мають низку предметів одягу.

- **Рукавички:** бажано щільні робочі рукавички. Оскільки місто уражене, скрізь лежатиме скло та гострі предмети. Рукавички важливі для запобігання травмам.
- **Захист очей:** розколота деревина, розбите скло та опіки від вибухівки – все це становитиме загрозу для очей. Захисні окуляри можуть бути надзвичайно ефективними.
- **Захист органів слуху:** вибухи можуть завдати значної шкоди вухам. Використання захисту для вух, коли ви не в укритті, зменшить ризик травм.
- **Шолом:** військові шоломи будуть цінним товаром, і цивільні особи, які їх носять, можуть бути прийняті за військових. Проте каски, велосипедні шоломи та інше цивільне спорядження можуть допомогти захистити голову від падіння кладки та сміття, а також від поранення голови під час проходження через пошкоджені будівлі.
- **Маски:** маски для обличчя будуть неоціненними при пересуванні через палаючі будівлі за рахунок зменшення вдихання диму.

- **Взуття:** громадянам слід подбати про черевики для ходьби з міцних матеріалів. Також краще мати водонепроникне взуття.
- **Сухий одяг:** громадяни повинні тримати у своєму сховищі комплект теплої одягу в пластиковому пакеті. Це той одяг, у який вони переодягаються перед сном або відпочинком. Його слід зберігати сухим.
- **Робочий одяг:** виходячи зі сховища, громадянам варто переодягатися в робочий одяг. Він не повинен бути виготовлений із поліестеру, оскільки він може розплавитися та спричинити травми. Цей одяг може змокнути через погодні умови або від поту. Слід використовувати вовняний одяг, оскільки вовна зберігає тепло навіть у вологому стані. Громадянам слід намагатися висушити цей одяг упродовж часу сну і тримати його окремо від сухого одягу.



Укриття

Громадянам слід докласти зусиль задля обмеження кількості гострих уламків, які виникнуть під час обстрілу. Найкраще цього досягти, заклавши вікна дошками. Використовуйте лист фанери або профнастил. Якщо ви цього не маєте, скористайтеся щільним картоном та килимами, щоб закрити вікна. Громадяни також можуть зменшити розкриття, наповнюючи пластикові пакети піском або землею і складаючи їх за вікнами та цегляними стінами.

Усередині кімнат переверніть важкі меблі – дивани або столи – так, щоб вони розташовувалися між внутрішньою несною стіною та зовнішньою стіною. Кулі зазвичай проходять крізь цегляні стіни, двері та автомобілі. Перебування за стіною недостатньо. Якщо ви не знаходитесь в укритті та потрапили під обстріл, вам слід встановити два шари перешкод між собою та джерелом вогню.

Оскільки міське середовище погіршується, велика кількість бруду та пилу проникає в одяг солдатів та цивільних. Вони нерідко виглядатимуть однаково. Це особливо актуально вночі, і оскільки можливість стрільби по цілях на відкритому повітрі буде миттєвою, існує значний ризик того, що цивільні особи будуть обстріляні під час пересування між будівлями. Щоб уникнути цього, пробийте діри – з інженерною допомогою – у стінах між сусідніми будинками, щоб уникнути необхідності виходити на вулицю. Використовуючи мотузки для білизни, ліску або троси, розмістіть прапори та інші матеріали між будівлями, щоб блокувати пряму видимість і спостереження зверху.

Медичне забезпечення

Через можливе збільшення жертв, медичний персонал буде вкрай завантажений роботою. Таким чином вони мають навчити цивільних осіб тому, як надавати першу медичну допомогу та стабілізувати ситуацію з постраждалими. Це значно заощадить час для професійних медиків, аби дістатися до постраждалих. Лікарі та медперсонал мають організувати тренінги для цивільних осіб, які залишаються в містах.

Для цього рекомендуємо мати наступний інвентар:

- **Бандажі.** В ідеалі це має стосуватися запасу медичних бинтів високого тиску. На практиці цивільні особи повинні відрізати матеріал довжиною 15,5-20,5 см і настільки, наскільки вистачить самого матеріалу. Матеріал слід загорнути і закріпити еластичною смужкою. Він має бути чистим і сухим.
- **Харчова плівка або поліетиленова плівка** – для двох типів проблем: опіків та ураження кишечника. Перед накладанням пов'язки опіки слід загорнути в харчову плівку, щоби запобігти прилипанню бинта до шкіри та інфікування рани. Відкриті кишки слід засунути назад всередину тіла і, якщо це неможливо, загорнути в поліетилен з водою, щоби запобігти їхньому висиханню. Це потрібно загорнути під бинти.

- **Джгути (турнікети):** Турнікет – це джгут, який затягується навколо кінцівки, щоб зменшити приплив крові до неї, при небезпеці смерті від критичної кровотечі. Його можна зробити зі шнура метрової довжини. Для цього слід зав'язати вузол, який буде затягуватися, але не послаблятися, коли петля затягнута. В ідеалі кожен цивільний повинен мати при собі від двох до чотирьох таких джгутів. Критична кровотеча закінчується летальним результатом протягом 5 хвилин. Джгут може зберігати життя до години при належному накладенні.
- **Джгути.** Джгут – це шнур, який натягується навколо кінцівки, щоби зменшити приплив крові до кінцівки, коли хтось помирає від значної кровотечі. Джгути можна зробити за допомогою метрового шнура. Можна зав'язати вузол, який затягнеться, а не послабиться, коли витягнеться петля. В ідеалі кожна цивільна особа повинна мати при собі від двох до чотирьох джгутів. У результаті великої кровотечі летальний кінець настає за 5 хвилин. За належного застосування, джгут здатен продовжити життя до години часу.
- **Скоби та суперклей:** степлер – це дуже швидкий та ефективний засіб для зшивання рани. Суперклей також можна використовувати для герметизації рваних ран.
- **Шини:** частини деревини довжиною з кінцівку або суглоб можна прив'язати до тіла для захисту зламаних кісток. Це може перетворити знерухомлених на тих, які здатні пересуватися навіть отримавши поранення. Задля створення

такого матеріалу можна також використовувати елементи меблів.

- **Алкоголь:** спиртні напої та особливо горілку можна використовувати задля стерилізації або принаймні очищення травм перед накладенням пов'язок.
- **Упаковка та марля:** якщо матеріали стерильні, їхні обрізки можна використовувати задля накладання пов'язки під бинтами для поглинання крові та для стабілізації сторонніх предметів, які могли проникнути в тіло, не даючи їм завдати подальших внутрішніх пошкоджень під час руху пораненого.
- **Стрічка:** клейку стрічку можна використовувати разом із пластиком, щоби створити клапот, який діє як клапан, якщо легені проколени. Це здатно зменшити швидкість, з якою легені наповнюються вологою. Засмоктування грудної клітки зазвичай закінчується летально протягом 30 хвилин. Дії, що їх описано вище, здатні подовжити термін життя людини до години і зробити пацієнта більш мобільним. Це, своєю чергою, збільшує ймовірність того, що він отримає професійну медичну допомогу.



Санітарія

Скупчення великої кількості людей призводять до накопичення великої кількості відходів життєдіяльності, а тіла, що гниють, є джерелом хвороб. За звичайних обставин, першим із цих питань займаються комунальні служби. Ймовірно, їхня діяльність буде зупинена.

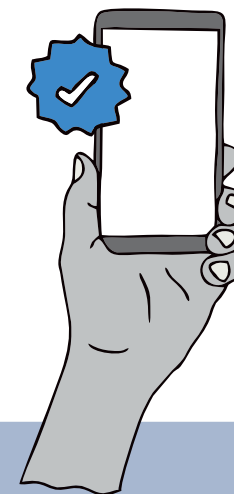
Аби запобігти широкому зараженню житлових територій, групам цивільного населення слід зайнятися організацією комунальних рішень для безпечної утилізації відходів життєдіяльності та людських останків.



Сигнал мобільного зв'язку

Орієнтиром для російських військових слугують скупчення мобільних телефонів. У Сирії це призвело до регулярних ударів по лікарнях. Цивільним особам, які скупчуються в укриттях чи знаходяться в тих же медичних установах, де й військові, слід звести до мінімуму кількість сигналів, що акумулюються в таких місцях. Це вимагає комунікаційної дисципліни.

Поблизу місць загального користування мобільні телефони слід переводити в авіарежим та вимикати. Їх необхідно залишати вимкненими, поки цивільні особи не покинуть територію зазначених укриттів. Рутинність логістичних дій також є небезпечною. Цивільним особам слід уникати щоденного використання одних і тих же шляхів, а також змінювати час відвідування ключових місць.



Згуртованість

Багато речей, згаданих вище, цивільним особам буде непросто втілити в життя. Харчування має бути нормованим, але якщо таке нормування не сприйматиметься як справедливе, це може призвести до меншої згуртованості серед людей. Сім'ї будуть емоційно та ірраціонально ставитися до поводження з трупами своїх родичів.

Для того, аби ці питання не вплинули на рішучість та згуртованість цивільного населення, слід обговорити та узгодити заходи, що їх необхідно вжити на рівні спільнот. Останнім найкраще самоорганізовуватися на базі житлових будинків, притулків або за іншими логічними критеріями конкретної міської географії. Межі спільноти мають визначатися зоною, в межах якої вона може функціонально зустрічатися та обмінюватися інформацією.

Група повинна домовитися про те, як зберігати та розподіляти продукти харчування та інші запаси, як підтримувати санітарні умови та утилізувати тіла загиблих. Обговорення важких тем до того, як вони стануть реальністю, зменшить шок і зміцнить волю до опору.



Відносини між цивільними та військовими

Коли цивільне населення пристосовується до життя в зоні бойових дій, місто починає ділитися на дуже локалізовані території. Різні частини таких географічних районів можуть бути заміновані, нашпиговані мінами-пастками, існувати за особливими правилами управління, стикатися з багатьма іншими проблемами.

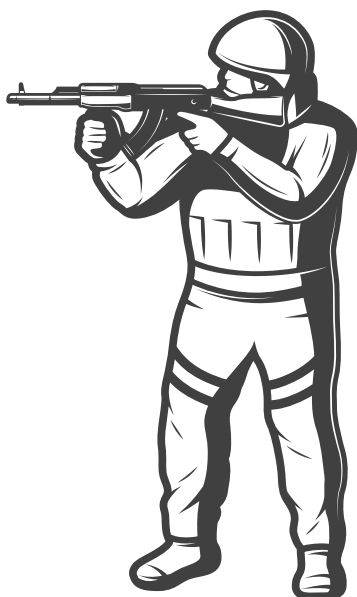
Військовий контроль над територією також може зазнавати змін, навіть якщо її цивільне населення залишається тим же. Організованим спільнотам у містах слід призначити довірених представників, які можуть зустрічатися з військовими представниками збройних сил для обговорення питань, що впливають на безпеку цивільного населення. Громаді слід надати цим особам повноваження приймати рішення під час взаємодії з військовими.

За допомогою цих та інших засобів можна вижити. **Виживання є передумовою опору.**

Якщо ви побачили ворожі ДРГ або диверсантів

Варто звернути увагу, якщо підозрілі особи:

- мають чітко виражений/характерний російський акцент;
- не орієнтуються на місцевості;
- здійснюють фото/відеофіксацію місцевості;
- ставлять мітки;
- просять мобільний телефон, щоб здійснити дзвінок.



Що робити:

- запам'ятайте їхні прикмети (одяг, зовнішність, фізичні особливості). **УВАГА:** в жодному разі не робіть фото/відеофіксацію цих людей. Це може бути небезпечно!
- не показуйте їм документи, не підказуйте дорогу
- не давайте телефон для дзвінка, а якщо дали, то зафіксуйте номер, на який вони телефонували
- усіма доступними способами інформуйте СБУ про час та місце, де ви бачили імовірних диверсантів, а також їхню кількість, зміст розмови, номери, колір та марки автівок, напрямок руху, прикмети.

Одразу повідомляйте:

- до офіційного чат-боту СБУ або в Telegram [@stop_russian_war_bot](https://t.me/stop_russian_war_bot)
- на контактні телефони тероборони у вашому регіоні або за телефоном 102

Якщо поруч є представники тероборони чи правоохоронців – спробуйте затримати диверсантів. Робити це варто лише у випадку, якщо ви впевнені у своїх силах і маєте численну перевагу над ворогом.

Як поводитися на окупованій території



Окупація означає, що країна або її частина була захоплена збройними силами іншої країни. Під час окупації територія держави перебуває під контролем ворога, а її представники намагаються утвердитися як офіційна влада. Вони намагаються завоювати підтримку та довіру місцевого населення і тримати його в незнанні.

Окупація зазвичай супроводжується інтенсивною пропагандою, підбуренням до зрадницьких вчинків та насильства щодо співвітчизників, широкими репресіями проти мирного населення та зростанням злочинності.

Україна захищатиметься в будь-якому випадку, яким би непереборним не був суперник. І доводить це на практиці. Якщо держава тимчасово втратить контроль над частиною своєї території, громадяни України чинитимуть організований опір на цій території.

Будьте готові справлятися самостійно протягом тривалого часу в разі перебоїв у наданні життєво важливих послуг або зниженні доступності товарів. За можливості запасіться водою, їжею та іншими необхідними речами.

Далі надаємо перелік порад, які допоможуть вам організувати собі відносну безпеку та бути готовими до потенційних загроз чи провокацій.

- Дізнайтеся, хто надаватиме вам першу допомогу в умовах окупації: лікарня, швидка допомога, служба порятунку тощо.
- Співпрацюйте з іншими людьми на окупованій території, яким ви можете довіряти, щоб краще справлятися разом. Якщо у вас є можливість – допоможіть тим, хто цього потребує. Подбайте про людей з інвалідністю, жінок з дітьми, людей літнього віку, яким потрібна підтримка.
- Якщо вам доводиться пересуватися, то краще робіть це пішки або на велосипеді, і, якщо це можливо, лише засвітла.
- Уникайте місць які можуть бути заміновані. Наприклад: покинуті будівлі та мости.
- Не торкайтеся залишеної зброї, боєприпасів чи будь-яких інших неідентифікованих предметів, оскільки вони можуть бути замаскованими вибуховими пристроями чи іншими небезпечними речами. Уважно проінструкуйте дітей, щоб вони не торкались загублених іграшок та привабливих речей.
- Уникайте контактів з бійцями окупаційних військ і не ризикуйте своїм життям провокуючи їх (наприклад, публічна зйомка чи фотозйомка, прицілювання предметом, схожим на зброю, публічний опір).
- Захищаючи себе, не завдавайте шкоди іншим людям, які постраждали від окупаційних військ.
- Недовіряйте інформації в ЗМІ, яку транслюватиме окупант. Це пропаганда, спрямована на те, щоб дезінформувати та налякати вас. Подбайте про те, щоб мати доступ до **перевірених джерел інформації** та дізнаватись правдиві новини про ситуацію в країні.
- Якщо членів вашої сім'ї розлучають одне з одним під час збройного конфлікту, повідомте про це гуманітарні організації (наприклад, Червоний Хрест), які допомагають людям знайти інформацію та возз'єднати сім'ї. Передайте цю інформацію тим, хто опинився у схожій ситуації.
- Будьте готові до того, що бої можуть тривати довго. Подбайте про те, щоб організувати захист для себе та своїх близьких.

Варто знати

Сприяти завершенню окупації без насильства можна через організований та системний опір ворогу. Для того, щоб ваша діяльність була ефективною, дотримуйтеся наступних рекомендацій:

- Не співпрацюйте з окупаційними військами: не діліться з ними інформацією, не беріть участі в громадських зборах чи заходах організованих окупантом.
 - Пам'ятайте, що гуманітарна допомога від РФ – це частина гібридної інформаційної операції. Таким чином вони хочуть показати світу позитивну картинку, яка не відповідає дійсності.
 - Не дозволяйте використовувати себе як додаткову робочу силу при будівництві оборонних об'єктів тощо.
 - Дотримуйтеся українських законів, а не правил, встановлених окупаційною владою. Дійте на основі загальнолюдських цінностей і практик.
 - Не дозволяйте провокувати себе на насильство.
 - Фіксуйте порушення прав людини та конституційних цінностей. Але робіть це лише у тому випадку, якщо це безпечно! Таємно фіксуйте порушення та діліться доказами з українською та міжнародною спільнотою.
 - Допомагайте жертвам насильства.
- Не давайте інтерв'ю представникам окупаційної влади та пропагандистським ЗМІ. Не дозволяйте себе знімати або фотографувати.
 - Співпрацюйте з іншими членами громади та робіть внесок у продовження громадських ініціатив.

Пам'ятайте: на окупованій території люди не залишаються самі!

Україна та міжнародні гуманітарні організації різними шляхами допоможуть їм впоратися.

- Гуманітарне право зобов'язує країну-окупанта забезпечувати населення продуктами харчування, ліками, основним одягом, постільною білизною, житлом та іншими засобами.
- Низка міжнародних гуманітарних організацій надаватимуть допомогу в кризових зонах. Держава-окупант зобов'язана сприяти доставці пакетів допомоги.
- Емблеми міжнародних гуманітарних організацій, які можуть надати вам допомогу, виглядають так:



Подбайте про свою кібербезпеку та розкажіть рідним і друзям, як це зробити

- Обов'язково встановіть на всіх електронних пристроях VPN, так ви зможете отримувати правдиву інформацію навіть у випадку, коли окупант блокуватиме до неї доступ (наприклад **Avast SecureLine VPN**, його можна під'єднати до 5 пристроїв).
 - Clear VPN від української IT-компанії MacPaw надає **безкоштовний доступ на рік**. Промокод на 1 рік: SAVEUKRAINE.
 - **nordVpn** – для отримання безкоштовного доступу напишіть їм в чат або support@nordvpn.com. Після цього їм треба зробити тест локації, щоб пересвідчитись, що ви з України. Достовірно для Linux.
 - Користуйтеся лише мобільним інтернетом чи захищеним Wi-Fi.
 - Ніколи не використовуйте відкритий Wi-Fi чи той, який просить пройти авторизацію.
 - За можливості, придбайте програми, що перевіряють телефон на наявність шпигунських програм (наприклад: iPhone – **iVerify**, Android – **Root Checker App**).
- Для вашої безпеки використовуйте месенджери **WhatsApp** та **Signal**.
 - Придбайте картки різних мобільних операторів на випадок, якщо в якогось з операторів зникне зв'язок.
 - перейменуйте контакти людей в телефоні, які займаються опором, вигадайте їм інші імена.
 - Видаліть з гаджетів все, що може зашкодити вам або руху опору, якому ви допомагаєте.
 - Рекомендовані соцмережі: **Facebook, Instagram, Twitter, TikTok, LinkedIn**.
 - Встановіть антивірусні програми на комп'ютери (але не російського виробництва). Пам'ятайте – не існує тих комп'ютерів, які не можуть бути заражені вірусами.



Евакуація та організація прихистків



Сотні тисяч українців змушені покинути домівки та переїхати на більш безпечні території або виїхати за кордон. Пропонуємо інструкції щодо евакуації, швидкого та безпечного пересування, а також організації проживання у прихистках.

Хто організовує евакуацію

- обласні військово-цивільні адміністрації;
- працівники Товариства Червоного Хреста;
- поліція;
- Державна служба України з надзвичайних ситуацій (ДСНС);
- місцеві органи влади.

Військові повідомляють про безпечний маршрут евакуації і забезпечують режим припинення вогню, якщо це можливо.

Як відбувається евакуація

- На період евакуації оголошується режим припинення вогню по всій лінії руху транспорту.
- У локації, про яку повідомляють заздалегідь, формують колону з автобусів з жителями міста або селища.
- До евакуаційної колони можуть приєднуватися і приватні автомобілі, які повинні рухатися чітко за маршрутом колони.
- У пункті призначення евакуйовані люди отримують допомогу, житло та харчування.

Як дізнатись про початок евакуації

- по радіо та телебаченню
- через соцмережі та месенджери
- через рухомі групи з гучномовцями на вулицях

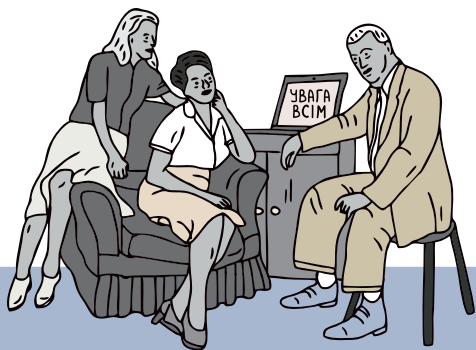
Розповідають зокрема про час евакуації, пункти збору, маршрути руху і контакти штабів евакуації.

Як дізнатися про початок евакуації у районах, де немає зв'язку

Варто стежити за офіційною інформацією на радіо, у медіа або слухати оголошення пересувних гучномовців. Якщо ви перебуваєте в укритті, слухайте сигнал «Увага всім» (сирена). Після неї перевірте інформацію з доступних офіційних джерел, наприклад по радіо.

Якщо я не маю доступу до інформації про початок евакуації, не зможу почути сирену чи не маю можливості пересуватись самостійно?

Спробуйте подзвонити на гарячу лінію Тероборони ЗСУ **0 800 507 028** або номери **101, 102** і повідомити про своє місцеперебування. Тоді місцева влада додасть вашу адресу до переліку тих, за якими потрібна допомога з евакуацією.



Як поводитись якщо ви – переселенець

- **Дотримуйтесь правил евакуації**, наведених вище. Якщо ви виїжджаєте своїм ходом, дізнайтесь про умови та шляхи виїзду, не порушуйте встановлених правил та режимів.
- **Зберіть найбільш необхідні речі**, в тому числі **документи, гроші, ліки, одяг та харчові продукти**, детальніше читайте у **нашій довідці**. Можливо вам доведеться частину шляху долати пішки, враховуйте це під час пакування речей. Заплануйте зупинки та ночівлі, зберіть контакти та повідомте про ваш приїзд.
- **Об'єднуйте зусилля**. Дізнайтесь, хто ще може з вами пройти частину шляху, та координуйте зусилля, об'єднуйте та оптимізуйте ресурси: паливо, харчові продукти, ліки тощо.
- **Рухайтесь обережно**. На вашому шляху можуть трапитись небезпечні ділянки, не намагайтесь їх швидко перетнути, краще зачекайте, поки ситуація стабілізується.
- **Повідомте про своє прибуття** в органи місцевої влади та у волонтерські центри. Надайте інформацію щодо кількості осіб, віку, стану здоров'я, нагальних потреб.
- **Просіть, але не вимагайте**. Місцеві громади максимально залучені до влаштування прихистків

і забезпечення переселенців всім необхідним, але їхні ресурси також обмежені.

- **Уникайте конфліктів.** Не обговорюйте політичні погляди та військову ситуацію. Агресія та вандалізм не є проявами патріотизму. Будьте чемними та доброзичливими.
- **Зберігайте спокій.** В критичній ситуації важливо зберігати стабільний психологічний стан. Допомогайте тим, хто відчуває перевтому, тривогу чи паніку, дотримуючись **простих порад**. Ретельно обирайте **джерела правдивої інформації**.
- **Допомогайте.** Ви можете поділитися ресурсами з іншими переселенцям, а також взяти на себе обов'язки з організації побуту та дозвілля або ж допомогти місцевій громаді.
- **Плануйте свої подальші кроки,** наскільки це можливо. Якщо ви збираєтесь залишитися у прихистку, організуйте свій побут на довготривалий час. Якщо ж ви плануєте рухатись далі, прорахуйте маршрут та організуйте все, що необхідно для продовження шляху.

Як допомогти переселенцям під час війни

Критично важливо розбудувати логістичні ланцюжки та центри прихистку, які б дозволяли максимально

ефективно розселяти людей, забезпечувати найнеобхіднішим, допомагати їм дістатися кордону.

Приймати людей можуть не тільки великі міста чи районні центри. Значну частину переселенців можуть розмістити невеликі громади, які знаходяться як біля основних транспортних магістралей, так і ті, до яких добиратися трохи довше. Розповідаємо, що можуть зробити громади зараз, щоб бути готовими надати прихисток переселенцям.

Хто потребує допомоги

- **Люди, які виїжджають з зони бойових дій у бік західного кордону.** Дуже часто вони проводять в авто по дві доби без сну і їжі. Тому навіть кілька годин сну у ліжку будуть для них за порятунок. Їм потрібна допомога на шляху до пунктів пропуску на західних кордонах України.
- **Переселенці, які шукають прихисток в областях, де немає боїв.** Такі люди планують зупинитися від кількох тижнів до кількох місяців. І дуже часто готові платити за оренду помешкання.
- **Волонтери, які займаються постачанням засобів захисту, ліків та продуктів харчування.** Багато з них курсують між північними і центральними регіонами на захід до кордону й назад. Вони проводять в дорозі десятки годин, тому потребують тимчасового місця для перепочинку.

Що може зробити кожна громада вже зараз

- Перевірте наявність помешкань, в яких ви можете розмістити людей, що шукають прихистку. Це можуть бути як заселені житлові будівлі, де люди готові прийняти до себе переселенців, а також садиби, мотелі та готелі. Так і будівлі, у яких зараз ніхто не живе, але вони придатні для проживання, або можуть бути для цього пристосовані. Наприклад, людей можна також розселити в приміщеннях офісів, музеїв, спортивних зал, садочків та шкіл.
- Отримайте згоду власників приміщень на поселення переселенців та дізнайтеся, як ви можете отримати ключі від житла. Вільні квартири/будинки мають бути де факто, а не де юре.
- Перевірте стан житла, де плануєте розміщувати переселенців. Воно має обігріватися (газ, електрика, дрова), бути з доступом до води (централізований водогін, криниця) та туалетом. Добре, коли є можливість приготувати гарячу їжу. Це не забаганки – це базові потреби.
- Перевірте, чи є в помешканні все необхідне для проживання, де плануєте розмістити переселенців: ковдри, подушки, посуд.
- Знайдіть обігрівачі, якими зараз не користуються. Це дозволить обігріти навіть кімнату без опалення.
- Виділіть робочий номер телефону, за яким люди, що шукають прихисток, можуть дізнаватися про можливість поселення в громаді.
- Призначте координатора від громади, який зможе організувати забезпечення переселенців їжею, одягом, паливом (дрова для пічки чи газовий балон).
- Підтримуйте порядок та дисципліну. Припиняйте можливі спроби підвищити ціни на житло або продукти харчування, запобігайте конфліктам.
- Залучіть місцевий бізнес та соціальні служби. Продуктові магазини можуть допомогти з харчуванням, аптеки – з постачанням ліків, перевізники – з транспортом, навчальні заклади – з організацією дозвілля для дітей.
- Організуйте роботу волонтерів. Жителі громади можуть допомогти переселенцям продуктами, транспортом тощо. Вони також можуть допомогти організувати побут, постачання ліків, теплих речей. Завдання місцевої влади – організувати роботу волонтерів і координувати її.
- Тримайте зв'язок з іншими громадами. Деякі з них вже можуть поділитися позитивним досвідом допомоги біженцям, а також надати вам додаткові ресурси. Об'єднувати зусилля з іншими громадами для більш ефективного розв'язання нагальних питань.

Як поводити себе з переселенцями

Важливо пам'ятати, що переселенці залишили свої домівки не від доброго життя. Хтось не зміг залишатися з дітьми вдома, де кілька разів за ніч доводилося спускатися в бомбосховища і чути звуки вибухів. Хтось залишив свій дім під обстрілами й вже у дорозі дізнався, що повертатися нікуди – будинок розбомбили окупанти. А хтось дивом вирвався із міста, яке російська авіація намагається зрівняти із землею.

- **Спілкуйтесь із ними.** Люди перебувають в стані шоку і стресу. Тому важливо їх підтримати, вислухати та заспокоїти. Спілкування вкрай потрібне, воно допомагає прибрати всі непорозуміння.
- **Поясніть їм правила перебування у прихистку,** розкажіть про можливості та обмеження, які існують. Це допоможе краще організувати побут. Крім того, чіткий порядок дозволить уникнути зайвих конфліктів та непорозумінь.
- **Допоможіть людям харчами.** Не говоріть передчасно про перебірливість переселенців в їжі – ви можете не знати, чи їдять вони м'ясо, чи мають непереносність лактози або ж харчові алергії. Осуд залиште для мирних часів.
- **Організуйте їхній побут та постачання.** Люди, які опинилися в новому для себе місці, повинні розуміти, до кого та як слід звернутися у разі виникнення нагальних потреб. Наприклад, не у

кожній громаді може бути аптека з потрібними ліками – їх потрібно буде замовляти чи привозити з іншого населеного пункту.

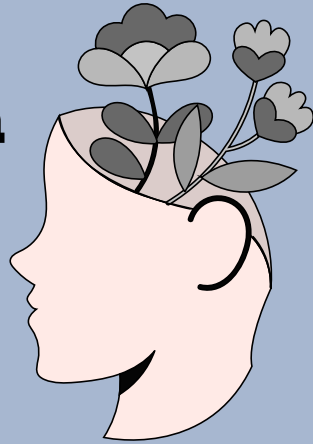
- **Знайдіть їм заняття, адже робота допомагає відволіктись.** Дорослі переселенці можуть робити просту роботу і допомагати як в організації побуту прихистків, так і працювати на користь громади. Організуйте також дозвілля для дітей та підлітків (книги, іграшки, навчання) – в критичних умовах важливо створити для них відчуття затишку та безпеки.
- **Допоможіть їм з плануванням.** Дехто з переселенців захоче залишитися в громаді на декілька тижнів, дехто плануватиме дістатися кордону. Допоможіть їм організувати маршрут і знайти транспорт для продовження руху.

Як запропонувати свою допомогу переселенцям

Якщо ви хочете стати волонтером, запропонувати свої послуги, речі, транспорт та іншу допомогу, звертайтеся до волонтерських координаційних центрів на місцях або до Української волонтерської служби.

Якщо ви готові прийняти у себе вдома сім'ю, яка шукає захисту, ви можете заявити про це на спеціалізованому сайті «Прихисток».

Психологічна підтримка в умовах війни



Психологічний стан та психічне здоров'я під час військових дій є вкрай важливим. Багато людей переживають виснаження, спустошення, втому, відчувають тривогу й паніку. Психологи сформулювали корисні поради, як опанувати себе в критичних умовах, як допомогти близьким та підтримувати здоровий психічний стан в критичних умовах.

Як боротися з перевтомою

В умовах військових дій наше тіло працює на максимальній потужності. Гормони стресу, задача яких мобілізувати тіло в критичній ситуації, також мають свій "термін придатності". Ви можете спостерігати сильні коливання настрою від тривоги, злості, приливу оптимізму

до повного спустошення і виснаження. Важливо усвідомити, що це абсолютно закономірні стани, які з часом змінюють один одного. З кожним із них можна і треба працювати.

Основні ознаки перевтоми:

- відчуття знесилення, неспроможність виконувати звичайні функції;
- неуважність та погіршення концентрації;
- погіршення пам'яті;
- уповільнення процесів мислення, зменшення глибини та критичності мислення;
- зниження цікавості до роботи;
- підвищена дратівливість;
- нервозність;
- порушення сну;
- перманентна сонливість;
- підвищення тиску та частоти пульсу;
- головний біль;
- зниження апетиту;
- емоційна спустошеність.

Методи боротьби з перевтомою:

- Повноцінний сон, який, за даними Міністерства охорони здоров'я, має складати для дорослих – не менше 7 год на добу, для дітей та підлітків – 8-10 годин.
- Обмеження інформаційного шуму. Відмовтесь від постійного оновлення стрічки новин, читайте їх за графіком, наприклад, по 15 хвилин вранці, в обід та ввечері. Довіряйте тільки **перевіреному джерелу інформації**.
- Регулярне харчування.
- Регулярне фізичне навантаження. Будь-яка регулярна фізична активність, навіть ходьба на місці чи розтяжка, додасть вам бадьорості. Прогулянка на свіжому повітрі буде кращою за тренування в приміщенні.
- Наскільки це можливо, підтримуйте звичну рутину, звички, слідкуйте за особистою гігієною.
- Зміна діяльності. Намагайтеся раціонально розподіляти час роботи й відпочинку, фізичну й розумову працю.
- Визначення пріоритетів. Усвідомте, що ніхто не в змозі зробити все, то ж визначте 3-5 головних задач для себе на день і дозвольте собі не робити нічого додатково.
- Доброзичливі взаємини з людьми, які є поруч: сім'я, робочий колектив, волонтерська спільнота

чи військові побратими. Зберігайте зв'язок, регулярно дзвоніть або пишіть своїм родичам та близьким.

- Фізичний контакт. Подихайте разом, потримайте одне одного за руку. Обніміться з близькими.
- Оптимізм та почуття гумору. Жартуйте, гумор завжди підтримує, навіть за жорстких життєвих обставин.
- Пам'ятайте, що залишатися живим і здоровим – це вже багато.
- Не призначайте дат кінця війни. Ми всі хочемо закінчення, але якщо ваші прогнози не справдяться – вам буде дуже складно емоційно, і ви будете почувати безвихідь. То ж налаштуйтеся «грати в довгу».
- Згадайте, що є для вас дорогим та важливим, пригадайте, у чому сенс вашого життя. Будуйте плани на майбутнє, визначайте, що найбільш важливе для себе ви зробите, коли настане мир.
- Професійна допомога. Зверніться за підтримкою до професійних психологів. Якщо у вас відсутня можливість звернутись до професіонала – попросіть про допомогу своїх родичів та близьких.

Як впоратись з панікою та тривогою

Паніка – це напад важкого страху, тривоги та відчуття внутрішньої напруги. Паніка паралізує людину або ж навпаки, штовхає її на безрозсудні вчинки. Під час паніки спостерігаються протилежні реакції: одним хочеться бігти, іншим – навпаки, забитися в куток. Важливо пам'ятати, що саме в такому стані нас хоче бачити ворог, тому що у ньому ми найбільш вразливі, тому обов'язково потрібно вживати заходів, щоб відновити нормальний психічний стан.

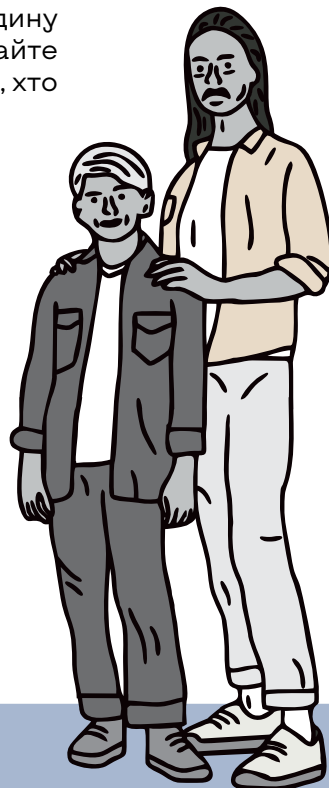
Ключові симптоми паніки:

- серцебиття, прискорений пульс, пітливість;
- озноб, тремор;
- відчуття нестачі повітря, задишка;
- біль або дискомфорт у лівій половині грудної клітки;
- нудота, біль або “вузол” в животі, запаморочення;
- відчуття відчуження, нереальності світу;
- страх здійснити неконтрольований вчинок;
- гострий страх неминучої смерті;
- відчуття оніміння або поколювання в кінцівках;
- безсоння.

Методи боротьби з панікою:

- використовуйте седативні дихальні техніки, наприклад, «3-7-8»: 3 секунди на вдих, 7 – на затримання повітря і 8 секунд на видих;
- ляжте та покладіть руки на живіт, та робіть глибокі вдихи та короткі видихи, контролюйте дихання;
- використовуйте квадратне дихання (знайдіть у приміщенні щось квадратне (або уявіть його). Зафіксуйте погляд на одному з кутів і робіть глибокий вдих, затримайте подих на 5 секунд і переводьте погляд на інший кут видихаючи, так рухайтесь за квадратом; повторіть кілька разів, це дозволить вирівняти дихання та опанувати тривогу, якщо відчуваєте, що вона посилюється;
- «заземліться»; станьте або сядьте на підлогу, відчуйте, як ви торкаєтесь поверхні, відчуйте вагу власного тіла та повільно дихайте;
- поверніться до відчуття тіла; відчуйте, на чому і як ви сидите, що відчувають ваші стопи, концентруйте на якомусь звуці, на запаху; якщо ви за кермом, то концентруйтеся на тому, що тримають ваші руки;
- робіть самомасаж; торкайтеся тіла, прохлопайте долонями ноги, масуйте вуха, ніс, долоні; оживляйте закладене тіло;
- напружтесь; займіть не зручну для себе позу і спробуйте максимально напружити всі м'язи тіла, залишайтеся в такій позі якнайдовше;
- дайте вихід емоціям; плачте, співайте;

- використайте різкі запахи – спирт, цитрусові тощо;
- вмийтесь холодною водою;
- спрямуйте паніку у безпечні дії; якщо вам хочеться бігти – біжіть на місці, якщо вам хочеться забитися в куток – забийтеся в куток;
- не вживайте алкоголь;
- приймайте рослинні седативні препарати (валеріану, пустирник); не використовуйте рецептурних препаратів без консультації лікаря;
- якщо це хтось інший, а не ви – огорніть людину теплою ковдрою, дайте тепле питво, нагадайте про базові речі: хто вона є, що вона тут робить, хто поряд з нею, як її звуть.



Як боротись з апатією

Гострі приступи паніки та тривоги зазвичай змінюються почуттями апатії. Такі періоди можуть бути нетривалими, але вони також потребують пропрацювання. Важливо пам'ятати, що апатія – закономірний «хімічний» відкат після сплеску гормонів стресу.

Методи подолання апатії:

- дійте; виконуйте будь-які прості дії та не намагайтесь їх аналізувати;
- дотримуйтесь щоденної рутини; регулярно харчування, гігієна, розминка;
- робить щось руками; наприклад, мийте посуд, пакуйте речі, плетіть сітку;
- плануйте свої задачі на день; нехай їх буде небагато, але намагайтесь виконати їх будь-що;
- обмежте доступ інформації; читання новин треба обмежити до декількох коротких періодів на день;
- залучайте близьких та знайомих до спільної роботи

Як зберегти близькі стосунки

Під час критичних ситуацій стосунки з близькими піддаються тяжким випробуванням. Намагайтесь зберегти стосунки і допомогти близьким, адже це підвищує вашу здатність до виживання та опору, а також надає сенс вашим діям.

- спрямовуйте негативні емоції, які виникають, не на близьких, а на зовнішнього ворога;
- завантажте себе роботою, допомогою іншим;
- дайте вихід емоціям; кричіть, співайте, плачте;
- рухайтесь, танцюйте, робіть розминку, ходіть пішки;
- обіймайтесь;
- тримайте контакт, запитуйте, як справи, дзвоніть і пишіть;
- пропонуйте свою допомогу;
- приготуйте страву разом і неспішно поїжте;
- зберігайте ритуали мирного життя, наскільки це можливо в поточних умовах: читайте книжки, сервірувати стіл, організуйте спільне чаювання.

Як допомогти тим, хто паралізований тривогою

Якщо ви спостерігаєте надмірну дестабілізуючу тривогу чи панічну атаку в того, хто знаходиться поруч із вами, вживайте наступних заходів:

- не йдіть з людиною на прямий фізичний контакт;
- зверніться до людини голосом;
- говоріть чітко і твердо;
- спокійним голосом нагадайте людині, що вона знаходиться у безпечному місці (якщо це так);
- фокусуйте її увагу на тому, що можна побачити, почути та відчути навколо;
- не запитуйте, а натомість давайте вказівки, наприклад: «Подивись на мене. Скажи своє ім'я. Скажи мені, де ти. Підведись. Пий»;
- прослідкуйте, щоб всі базові речі людина почала виконувати сама.

Як позбутися почуття провини

У звичайних умовах людина має час розібратися у почутті провини й правильно з нею впоратись, тобто визначити можливі помилки, виправити їх та зрозуміти, як уникнути їх в майбутньому. В критичних умовах пропрацювати провину доволі складно, і вона може дуже негативно відбиватись на психологічному стані людини, пригнічувати її та паралізувати її діяльність.

Як впоратись із почуттям провини:

- не починайте звинувачувати себе; не ви розв'язали цю війну;
 - в першу чергу дбайте про себе і залишайтеся в безпеці, ваша пряма відповідальність сьогодні – дбати про себе і не створювати зайвого клопоту Збройним Силам, зменшити навантаження на них, щоб вони могли повною мірою виконувати свій обов'язок;
 - переключіть свою увагу на те, що ви можете зробити прямо тут і зараз;
 - станьте корисним; запитайте, як ваші руки, ваші знання та вміння знання можуть принести користь тим, хто залишився поряд і тим, хто потребує моєї допомоги;
- складіть список задач, які ви зробите прямо зараз; беріться лише за ті справи, які будуть зараз вам під силу;
 - допоможіть тим, чим вмієте; навчіться тому, що ще не вмієте, і що вам легко дається.

Токсичне почуття провини дуже непросто здолати. Якщо вам потрібна допомога – звертайтеся до спеціалістів, піклуйтеся про себе.



Куди звернутись по психологічну підтримку

За підтримки Національної психологічної асоціації психологи-волонтери створили центр психологічної підтримки «Як ти?» для тих, хто потерпає від останніх подій і відчуває постійні стрес, хвилювання та тривогу. За підтримкою можна звернутися безкоштовно, у будь-який час доби. Щоб отримати психологічну допомогу, [заповніть анкету](#).

«Розкажи мені» – безкоштовна інтернет-платформа для психологічних консультацій. Команда платформи допомагає всім, хто потребує емоційної підтримки, консультації та допомоги у зв'язку зі швидкими змінами, що наразі відбуваються в економіці, соціумі та житті кожної людини. Звернутися за допомогою можна через вебсайт ініціативи – tellme.com.ua

Міжнародний Комітет Червоного Хреста відкрив гарячу лінію, за якою можна звернутися за підтримкою. Дзвінки безкоштовні: **0-800-300-155**

Першочергові потреби: довідник для волонтерів



Як переказати кошти на гуманітарну підтримку

Російські окупанти не гребують бомбардуванням та обстрілами житлових масивів. Зростає кількість мирних жителів, які втратили домівки. Українці потребують гуманітарної підтримки: медикаментів, продуктів харчування, теплих речей. Пропонуємо вам перелік офіційних рахунків для гуманітарної підтримки мирних жителів України в гривнях та іноземній валюті.

ОФІЦІЙНІ РАХУНКИ ДЛЯ ГУМАНІТАРНОЇ ПІДТРИМКИ УКРАЇНЦІВ

Національний банк України

МФО 300001

Рахунок UA823000010000032302338301027

Код ЄДРПОУ 37567866

Отримувач: Міністерство соціальної політики України

For EUR:

BENEFICIARY: National Bank of Ukraine

BENEFICIARY BIC: NBUAUAXXXX

IBAN DE85500000000050002137

PURPOSE OF PAYMENT: for crediting account 32302338301027

BENEFICIARY BANK NAME:

DEUTSCHE BUNDESBANK, Frankfurt

BENEFICIARY BANK BIC: MARKDEFF

BENEFICIARY BANK ADDRESS:

Wilhelm-Epstein-Strasse 14, 60431 Frankfurt Am Main, Germany

For USD:

BENEFICIARY: Ministry of Social Policy of Ukraine

BENEFICIARY BIC: NBUA UA UX

BENEFICIARY ADDRESS: 9 Instytutska St, Kyiv, 01601, Ukraine

ACCOUNT NUMBER: 400807238

BENEFICIARY BANK NAME: JP MORGAN CHASE BANK, New York

BENEFICIARY BANK BIC: CHASUS33

ABA 0210 0002 1

BENEFICIARY BANK ADDRESS: 383 Madison Avenue, New York, NY

10017, USA

PURPOSE OF PAYMENT: for crediting account 32302338301027

For GBP:

BENEFICIARY/RECIPIENT NAME: Ministry of Social Policy of Ukraine

ACCOUNT NUMBER: 0080033041

GB52CHAS60924280033041

REFERENCE FOR CREDITING ACCOUNT: 32302338301027

BENEFICIARY BIC: NBUA UA UX

BENEFICIARY ADDRESS: 9 Instytutska St, Kyiv, 01601, Ukraine

BENEFICIARY BANK NAME: JP MORGAN CHASE BANK NA, London

BENEFICIARY BANK BIC: CHASGB2L

BENEFICIARY BANK ADDRESS: 125 London Wall, London EC2Y 5AJ,

UK

For JPY:

BENEFICIARY: Ministry of Social Policy of Ukraine

BENEFICIARY BIC: NBUA UA UX

BENEFICIARY ADDRESS: 9 Instytutska St, Kyiv, 01601, Ukraine

ACCOUNT NUMBER: 653-0430048

BENEFICIARY BANK NAME: MUFG BANK LTD, Tokyo

BENEFICIARY BANK BIC: BOTK JP JT

BENEFICIARY BANK ADDRESS: 1-2-3, Nihombashi HONGOKU-CHO,

Chuo-ku, Tokyo 1003-0021 Japan

PURPOSE OF PAYMENT: for crediting account 32302338301027

Державна гаряча лінія для бажаючих надати гуманітарну допомогу населенню або підтримати українських військових та бійців територіальної оборони.

Для дзвінків з України (безкоштовно) – **0 800 202 600**

Для дзвінків з інших країн (номер також може використовуватись для дзвінків з України за тарифами відповідного оператора зв'язку) – **+380 44 237 00 02**

Дякуємо за ваш внесок в Перемогу!
Слава Україні!

Як переказати кошти на підтримку армії

Українські військові відважно відбивають напад російських загарбників. Вони боронять від агресора не тільки Україну, а й Європу та весь демократичний світ. Але вони потребують вашої допомоги. Пропонуємо вам перелік офіційних рахунків для підтримки української армії в гривнях та іноземній валюті.

ОФІЦІЙНІ РАХУНКИ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

UAH:

Банк: Національний банк України
МФО 300001
Рахунок UA843000010000000047330992708
Код ЄДРПОУ 00032106
Отримувач: Національний банк України

For USD:

BENEFICIARY: National Bank of Ukraine
BENEFICIARY BIC: NBUA UA UX
BENEFICIARY ADDRESS: 9 Instytutska St, Kyiv, 01601, Ukraine
ACCOUNT NUMBER: 400807238
BENEFICIARY BANK NAME: JP MORGAN CHASE BANK, New York
BENEFICIARY BANK BIC: CHASUS33
ABA 0210 0002 1
BENEFICIARY BANK ADDRESS: 383 Madison Avenue, New York, NY 10017, USA
PURPOSE OF PAYMENT: for crediting account 47330992708



For EUR:

BENEFICIARY: National Bank of Ukraine
BENEFICIARY BIC: NBUAUAUXXXX
IBAN DE05504000005040040066
PURPOSE OF PAYMENT: for crediting account 47330992708
BENEFICIARY BANK NAME: DEUTSCHE BUNDESBANK, Frankfurt
BENEFICIARY BANK BIC: MARKDEFF
BENEFICIARY BANK ADDRESS: Wilhelm-Epstein-Strasse 14, 60431 Frankfurt Am Main, Germany

For GBP:

BENEFICIARY/RECIPIENT NAME: National Bank of Ukraine
SORT CODE: 60-92-42
ACCOUNT NUMBER: 0080033041 GB52CHAS609924280033041
REFERENCE FOR CREDITING ACCOUNT: 47330992708
BENEFICIARY BIC: NBUA UA UX
BENEFICIARY ADDRESS: 9 Instytutska St, Kyiv, 01601, Ukraine
BENEFICIARY BANK NAME: JP MORGAN CHASE BANK NA, London
BENEFICIARY BANK BIC: CHASGB2L
BENEFICIARY BANK ADDRESS: 125 London Wall, London EC2Y 5AJ, UK

For CHF:

BENEFICIARY: National Bank of Ukraine
BENEFICIARY BIC: NBUA UA UX
BENEFICIARY ADDRESS: 9 Instytutska St, Kyiv, 01601, Ukraine
ACCOUNT NUMBER: 0700-01227572
IBAN CH32 0070 0070 0012 2757 2
BENEFICIARY BANK NAME: ZURCHER KANTONALBANK, ZURICH
BENEFICIARY BANK BIC: ZKBKCHZZ80A
BENEFICIARY BANK ADDRESS: Josefstrasse 222, 8005 Zurich, Switzerland
PURPOSE OF PAYMENT: for crediting account 47330992708

For AUD:

BENEFICIARY: National Bank of Ukraine
BENEFICIARY BIC: NBUA UA UX
BENEFICIARY ADDRESS: 9 Instytutska St, Kyiv, 01601, Ukraine
ACCOUNT NUMBER: 81753-2
BENEFICIARY BANK NAME: RESERVE BANK OF AUSTRALIA, Sydney
BENEFICIARY BANK BIC: RSBKAU2S
BENEFICIARY BANK ADDRESS: GPO Box 3947, Sydney NSW 2000, Australia
PURPOSE OF PAYMENT: for crediting account 47330992708

For CAD:

BENEFICIARY: National Bank of Ukraine
BENEFICIARY BIC: NBUA UA UX
BENEFICIARY ADDRESS: 9 Instytutska St, Kyiv, 01601, Ukraine
ACCOUNT NUMBER: 3144-1044-166
BENEFICIARY BANK NAME: BANK OF MONTREAL, Toronto
BENEFICIARY BANK BIC: BOFMCAM2
BENEFICIARY BANK ADDRESS: 100 King Street West, 24th Floor, Toronto, Ontario, M5X 1A1, Canada
PURPOSE OF PAYMENT: for crediting account 47330992708

For PLN:

BENEFICIARY: National Bank of Ukraine
BENEFICIARY BIC: NBUA UA UX
BENEFICIARY ADDRESS: 9 Instytutska St, Kyiv, 01601, Ukraine
ACCOUNT NUMBER: PL91113000070080239435200002
BENEFICIARY BANK NAME: Bank Gospodarstwa Krajowego
BENEFICIARY BANK BIC: GOSKPLPW
BENEFICIARY BANK ADDRESS: Al. Jerozolimskie 7, 00-955 Warszawa, Polska (temporary address: Chmielna 73, 00-801 Warszawa, Polska)
PURPOSE OF PAYMENT: for crediting account 47330992708

Специфікації предметів військового захисту

Українські військові та бійці територіальної оборони демонструють мужність та відданість у протистоянні з російським агресором. Волонтери збирають допомогу для них по всьому світу. Але що потрібно знайти в першу чергу? Пропонуємо вам перелік ключового спорядження та засобів захисту, які потрібні українським захисникам саме сьогодні.

- **Шоломи.** Військові балістичні шоломи всіх типів (посилений/розширений бойовий шолом (ECH/ACH), рівень захисту 3 або нижче).
- **Бронежилети.** Всі типи (4 рівень захисту або нижчий).
- **Тактичні радіостанції.** Всі типи (як приклад: тип AN/PRC 126/117 Multiband/Multimission)



Склад аптечок

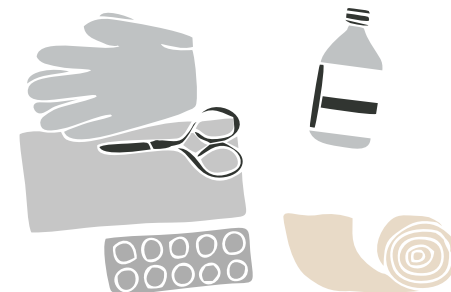
В умовах збройної агресії гуманітарну допомогу важко переоцінити. Першочерговим завданням є медичне забезпечення військових та мирного населення України. Ми склали перелік базових медикаментів, медичних засобів та витратних матеріалів, які необхідно мати в кожній аптечці. Просимо волонтерів враховувати ці рекомендації під час формування гуманітарних вантажів.

Типові позиції медичної загальновійськової індивідуальної аптечки (із розрахунку на 1 військового).

Індивідуальна аптечка

- Пакет перев'язувальний індивідуальний стерильний з еластичним компресійним компонентом першої допомоги із захисною вологостійкою оболонкою.
Мелоксикам 7,5 мг.
- Ципрофлоксацин 500 мг (або левофлоксацин 500 мг).
- Парацетамол 500 мг.
- Бинт марлевий стерильний завдовжки 7 м, завширшки 14 см.

- Засіб для зупинки кровотечі хімічний (бинт кровоспинний тампонувальний з гемостатичним засобом).
- Оклюзійна торакальна пов'язка (наліпка) на гелевій основі з клапаном (або без клапана).
- Лейкопластир на нетканій основі.
- Рукавички медичні оглядові нітрилові нестерильні.
- Термоковдра на поліетиленовій основі завширшки.
- Засіб для зупинки кровотечі механічний по типу «САТ».
- Назофарингіальний повітровід (повітропровід, трубка) з лубрикантом.
- Ножиці для розрізання одягу і взуття.
- Маркер водостійкий для нанесення інформації синього кольору.



Перша допомога

- Індивідуальний стерильний перев'язувальний пакет з еластичним компресійним компонентом для першої допомоги із захисною вологостійкою оболонкою.
- Хімічні засоби для зупинки кровотечі (бинтове кровоспинне тампонування з кровоспинними засобами).
- Оклюзійний торакальний биндаж (наклейка) на основі гелю (з клапаном або без).
- Термоковдра.
- Механічні засоби для зупинки кровотечі типу «САТ».
- Носоглоткові повітроводи (повітроводи, трубки).
- Ножиці для різання одягу та взуття (атравматичні).
- Плівка (клапан) для штучної вентиляції легень.
- Пункційна голка для декомпресії плевральної порожнини.
- Жорсткий шийний комір з регулюванням розміру.

Витратні матеріали

- Набір для промивання шлунка
- Набір для катетеризації сечового міхура
- Тягова шина
- Переносні кисневі балони
- Комплекти для катетеризації центральної вени
- Набір для внутрішньокісткового доступу
- Набори для спинномозкової пункції
- Трахеостомічний набір
- Набір для інтубації трахеї
- Набір для дренирування плевральної порожнини
- Імобілізаційні шини різних типів і розмірів
- Шприци з голками (різного об'єму)
- Катетери для периферійних вен (різних розмірів)
- Система для переливання інфузійних розчинів
- Нестерильний бинт (різних розмірів)
- Еластичний фіксуєчий бинт (різних розмірів)
- Стерильний матеріал для протиопікових заходів
- Стерильний матеріал для обробки поверхні рани
- Гідрогелеві протиопікові пов'язки різних розмірів
- Пристрій зовнішньої фіксації

Обладнання

- Монітор пацієнта
- Анестезіологічний апарат
- Глюкометр
- Електрокардіограф
- Отоскоп / офтальмоскоп
- Дефібрилятор
- Шприцевий насос
- Інфузійний об'ємний насос
- Портативне джерело світла для огляду пацієнта
- Вакуумний аспіратор
- Апарат штучної вентиляції легенів
- Апарат ультразвукової діагностики
- Ларингоскоп з лезами різних розмірів
- Портативний дихальний апарат (мішок Амбу) для дорослих і дітей
- Капнограф / монітор CO₂
- Мобільний апарат для рентгену
- Набір хірургічних інструментів
- Спеціалізований транспорт швидкої допомоги

Препарати

- Атропін ін'єкція: 1 мг (сульфат) в ампулах по 1 мл
- Гепарин натрію ін'єкції: 5000 МО/мл
- Гідроксиетилкрохмаль 6% розчин для інфузій (60 мг/мл)
- Гідроксиетилкрохмаль 10% розчин для інфузій (100 мг/мл)
- Дексаметазон ін'єкція: 4 мг/мл по 1 мл в ампулах (у вигляді динатрійфосфатної солі)
- Діазепам ін'єкції: 5 мг/мл
- Дофамін ін'єкція: 40 мг/мл (гідрохлорид) по 5 мл в ампулах
- (Епінефрин/Адреналін) ін'єкція: 1 мг (у вигляді гідрохлориду та гідротартрату) по 1 мл в ампулах, що відповідає 1,82 мг адреналіну тартрату в 1 мл
- (Етанол) розчин: 70% (денатурований)
- (Ізосорбїду динітрат) розчин для інфузій: 1 мг/мл
- (Ін'єкція інсуліну (швидкої дії)) ін'єкція: 40 МО/мл у флаконах по 10 мл
- (Ін'єкція інсуліну (швидкої дії)) ін'єкції 100 МО/мл по 5 мл; 10 мл у флаконі
- (Лактат натрію), комплексний розчин хлориду натрію + хлориду калію + хлориду кальцію + лактату натрію) ін'єкції 100 МО / мл і 5 мл; 10 мл у флаконі

- (Манітол) розчин для інфузій: 15% 100 мл, 200 мл, 400 мл у флаконах, 100 мл, 250 мл, 500 мл у ємностях
- (Налоксон) ін'єкція: 400 мкг (гідрохлорид) по 1 мл в ампулах
- (Гідрокарбонат натрію) ін'єкція: 1,4 % - 8,4 %
- (Хлористий натрій) "розчин для ін'єкцій/інфузій: 0,9% ізотонічний (еквівалент Na⁺ 154 ммоль/л, Cl⁻ 154 ммоль/л)
- Комплексний розчин хлориду натрію + хлориду калію + хлориду кальцію розчин для інфузій
- Неостигмін ін'єкції: 0,5 мг/мл в ампулах по 1 мл
- Неостигмін ін'єкції по 2,5 мг (метилсульфат) в ампулах по 1 мл
- (Ондансетрон) ін'єкція: 2 мг/мл 2 мл в ампулах (у вигляді гідрохлориду)
- (Ондансетрон) для ін'єкцій 2 мг/мл 4 мл в ампулах (у вигляді гідрохлориду)
- (Повідон-йод) розчин: 10% (еквівалент 1% активного йоду)
- (Сальбутамол) дозований інгалятор (аерозоль): 100 мкг (у вигляді сульфату) на 1 дозу
- (Фуросемід) ін'єкції: 10 мг/мл в ампулах по 2 мл
- (Хлоргексидин) розчин: 0,05% (біглюконат)
- (Транексамова кислота) ін'єкція: 50 мг/мл в ампулі

- (Транексамова кислота) 100 мг/мл в ампулах
- (Свіжозаморожена плазма) дози
- (Червоні кров'яні тільця) дози
- Кріопреципітат дози
- (Кисень) газ (рідина)
- (Кисень) газ
- (Севофлуран) рідина для інгаляцій
- (Кетамін) ін'єкції: 50 мг / мл 2 мл
- (Кетамін) ін'єкції: 50 мг / мл 10 мл
- (Кетамін) ін'єкції: 10 мг / мл 10 мл
- (Кетамін) ін'єкції: 10 мг / мл 50 мл
- (Пропофол) ін'єкції: 10 мг / мл 100 мл
- (Пропофол) ін'єкції: 20 мг/мл
- (Тіопентал) ін'єкції: 0,5 г
- (Тіопентал) ін'єкції: 1 г
- (Бупівакаїн) ін'єкції: 5 мг / мл 4 мл
- (Бупівакаїн) ін'єкції: 5 мг / мл 5 мл
- (Бупівакаїн) ін'єкції: 5 мг / мл 10 мл
- (Бупівакаїн) ін'єкції: 5 мг / мл 20 мл
- (Бупівакаїн) ін'єкції: 2,5 мг/мл 20 мл
- (Бупівакаїн) "ін'єкції: 2,5 мг/мл у 200 мл

- (Бупівакаїн) 0,5% (гідрохлорид) по 4 мл в ампулах
- (Лідокаїн) ін'єкція: 1% по 2 мл в ампулах
- (Лідокаїн) 2% для ін'єкцій (гідрохлорид) по 2 мл в ампулах
- (Лідокаїн) 5% (гідрохлорид) по 2 мл в ампулах
- (Морфін)" "ін'єкція: 10 мг (сульфат або гідрохлорид) по 1 мл в ампулах
- (Фентаніл)* розчин для ін'єкцій: 0,05 мг/мл в ампулах по 2 мл
- (Ацетилцистеїн) ін'єкції: 100 мг/мл по 3 мл в ампулах
- (Ацетилцистеїн) ін'єкції: 200 мг/мл в ампулах по 10 мл
- (Амоксицилін + Клавуланова кислота) таблетки: 500 мг / 125 мг;
- (Амоксицилін + Клавуланова кислота) "порошок для ін'єкцій: 1000 мг+ 200 мг
- (Цефтриаксон)" порошок для приготування розчину для ін'єкцій: 1 г (у вигляді натрієвої солі) у флаконі
- (Цефотаксим)" порошок для приготування розчину для ін'єкцій: 1000 мг (у вигляді натрієвої солі) у флаконі
- (Іміпенем + Циластатин)" порошок для приготування розчину для ін'єкцій: 500 мг (у вигляді моногідрату) + 500 мг (у вигляді натрієвої солі) у флаконах

- (Меропенем) порошок для ін'єкцій / інфузій: 1 г (у вигляді тригідрату)
- (Даптоміцин) порошок для приготування концентрату для приготування розчину для інфузій: 500 мг
- (Даптоміцин) порошок для приготування розчину для інфузій: 500 мг
- (Лінезолід) розчин для інфузій: 2 мг / мл з 300 мл
- (Цефепім) порошок для приготування розчину для ін'єкцій: 1000 мг;
- (Азитроміцин) тверда пероральна лікарська форма: 500 мг
- (Азитроміцин) розчин для перорального застосування: 200 мг / 5 мл
- (Ципрофлоксацин) розчин для внутрішньовенної інфузії: 2 мг/мл (у вигляді гіклату)
- (Ципрофлоксацин) таблетки: 500 мг (у вигляді гідрохлориду)
- (Метронідазол) ін'єкція: 500 мг на флакон 100 мл
- (Ванкоміцин)" порошок для приготування розчину для ін'єкцій: 1000 мг (гідрохлорид) у флаконі
- (Флуцитозин) розчин для інфузій: 2,5 г / 250 мл
- (Протамін сульфат) ін'єкції: 10 мг/мл (10 000 МО) в 5 мл
- (Протамін сульфат)

- (Глюкоза) розчин для ін'єкцій: 5% (ізотонічний)
- (Глюкоза) розчин для ін'єкцій: 40%
- (Хлорид калію) 4%
- (Хлорид калію) 7,50%
- (Суксаметоній) 50 мг (хлорид) / мл 2 мл в ампулах
- (Суксаметоній) 20 мг/мл по 5 мл в ампулах (суксаметонію йодид) порошок для приготування розчину для ін'єкцій (хлорид) у флаконі
- (Атракурій) 10 мг/мл (безилат)
- (Векуроній)" порошок для приготування розчину для ін'єкцій: 10 мг (бромід)
- (Еноксапарин) 20 мг / 0,2 мл;
- (Еноксапарин) 40 мг / 0,4 мл;
- (Еноксапарин) 100 мг / 1 мл;
- (Еноксапарин) 150 мг / 1 мл
- Метопрололу тартрат 1 мг / мл 5 мл
- Фенілефрину гідрохлорид 1% 1 мл
- Норадреналіну тартрат 2 мг / мл 4 мл
- Норадреналіну тартрат 2 мг / мл 8 мл

Склад продуктового пакету

Під час збройної агресії важливо забезпечити харчовими продуктами усіх, хто цього потребує. Ми визначили продуктивний набір, який має задовольнити базові потреби людини в цих непростих умовах. Ця довідка буде корисна волонтерам, які збирають гуманітарні вантажі.

Типові позиції продуктового пакету або їх аналоги (необхідно продуктивний пакет формувати із розрахунку на 1 персону). Потреба – 20 млн. штук

- Крупи (пшенична, кукурудзяна, гречана, овсяна)
- Консерви (рибні, м'ясні)
- Ковбасні вироби довгого зберігання
- Сир твердий
- Горіхи, сухофрукти
- Сухарі
- Печиво фасоване

Як діяти під час атаки хімічною зброєю



Розробка, виробництво, накопичення та застосування хімічної зброї заборонені Конвенцією ООН, проте російські окупанти можуть порушувати ці зобов'язання та застосувати заборонені речовини як проти військових, так і цивільного населення. Пропонуємо вам рекомендації щодо виявлення ознак використання хімічної зброї, запобігання ураженню та надання первинної допомоги.

Офіційні повідомлення про хімічну атаку

Хімічна зброя є вкрай шкідливою, а її використання не завжди вдається швидко визначити. Саме тому важливо слідкувати за повідомленнями офіційних джерел інформації та чітко дотримуватись інструкцій, які вони надають. Такі повідомлення мають містити:

- оголошення про ознаки застосування хімічної зброї;
- основні ознаки виявлених хімічних речовин;
- територію їхнього застосування;
- рекомендації щодо запобігання ураженню та надання первинної допомоги;
- способи звернення для постраждалих осіб та номери екстрених служб;
- вказівки для осіб, які потребують евакуації з зони ураження.

Базові повідомлення про хімічну тривогу є загальними для всіх категорій хімічних речовин. Після підтвердження використання конкретних видів хімічної зброї офіційні повідомлення та вказівки будуть деталізовані.

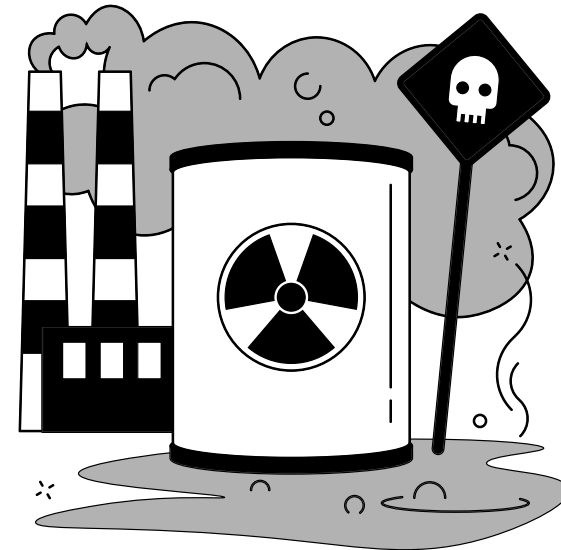
Ознаки застосування хімічної зброї

Якщо ви перебуваєте у зоні бойових дій, звертайте увагу на такі зовнішні ознаки застосування хімічної зброї:

- двоє або більше осіб стали неієздатними з незрозумілих причин;
- знайдено невідомі рідини, порошки або пари;
- відчуються незрозумілі запахи або смаки;
- знайдено невідомі та/або покинуті без нагляду матеріали, пристрої чи обладнання;
- спостерігається масова швидка загибель дрібних тварин (птахів, комах);
- спостерігається масовий вияв фізичних симптомів ураження хімічними речовинами (детально про фізичні симптоми читайте нижче).

Будь-яка з цих ознак може бути індикатором застосування хімічної зброї. Наявність кількох ознак одночасно вказує на підвищену ймовірність того, що інцидент пов'язаний з застосуванням хімічних речовин. негайно повідомляйте про наявність таких ознак за єдиним номером виклику служб екстреної допомоги (диспетчер викличе бригаду потрібної служби) – **112**.

Важливо! Якщо ви маєте підозру щодо застосування хімічної зброї, реагуйте належним чином, щоб зменшити потенційну шкоду собі та іншим. Не наражайте себе на небезпеку!



Першочергові дії в зоні хімічного ураження

Що робити, якщо ви опинились поблизу зони ураження хімічною зброєю:

Якщо ви на вулиці:

- Залиште територію ураження. Чим коротшим буде контакт з хімічними речовинами та чим далі ви будете від епіцентру ураження, тим меншою буде потенційна шкода від них.
- Намагайтесь рухатись швидко, але не бігти. Ваше дихання має бути спокійним та повільним, щоб вдихати якнайменше отрути.
- Знайдіть укриття поблизу. Якщо це можливо, повертайтеся у своє помешкання.

Якщо під час хімічної тривоги ви в приміщенні:

- Якщо можливо, підніміться на найвищий поверх і знайдіть кімнату з якомога меншою кількістю вікон та дверей. Хімічні речовини, як правило, важчі за повітря, тому на верхніх рівнях будинків повітря буде чистішим.
- Зменште потік повітря ззовні всередину. Закрийте вікна, двері, вентиляційні отвори та все інше, що

допомагає потрапляти повітря в приміщення ззовні.

- Не їжте і не пийте нічого, що могло зазнати впливу хімічних речовин.
- Увімкніть новини по радіо, телебаченню чи в Інтернеті, щоб отримувати оновлені повідомлення про здоров'я та безпеку. Вам мають повідомити, коли буде безпечно виходити на вулицю.

Якщо ви перебуваєте у своєму автомобілі

й не можете залишити уражену зону, зведіть до мінімуму ризик впливу хімічної речовини:

- З'їжджайте на узбіччя так, щоб не блокувати та не заважати руху аварійних автомобілів.
- Вимкніть двигун і закрийте всі вентиляційні отвори, які втягують зовнішнє повітря, включаючи вентиляційні отвори кондиціонера. Запуск двигуна та їзда втягують зовнішнє повітря в автомобіль і можуть піддати вас впливу хімічних речовин.
- Щоб звести до мінімуму кількість хімічної речовини, яку ви вдихнете, прикрийте рот і ніс тканиною, наприклад, шарфом або носовою хусткою.
- Слухайте подальші вказівки від аварійного персоналу на місці події або слухайте новини по радіо чи слідкуйте за офіційними джерелами в інтернеті.

Симптоми хімічного ураження та першочергові заходи з безпеки

Основні фізичні симптоми застосування хімічних матеріалів:

- міоз (надмірне звуження зіниць);
- дезорієнтація та пітливість;
- посмикування та судоми;
- подразнення дихальних шляхів і утруднення дихання;
- подразнення очей і шкіри;
- нудота та блювота;
- втрата свідомості.

Що робити, якщо у вас з'явилися симптоми хімічного ураження, або ви вважаєте, що ви мали контакт з хімічною речовиною (протягом 15 хвилин після впливу):

- Зніміть верхній шар одягу.
- Якщо можливо, покладіть одяг у пакет і закрийте його. Помістіть цей герметичний пакет в інший

пакет і запечатайте клейкою стрічкою. Пізніше буде надано інструкції щодо його утилізації або очищення.

- Якщо у вас є ознаки або симптоми впливу їдких або подразливих речовин – наприклад, почервоніння, свербіж та печіння очей або шкіри – промийте їх водою.
- Якщо очі печуть або подразнені, промийте їх водою протягом 10-15 хвилин. Не використовуйте мило для промивання очей.
- Не торкайтеся інших людей, щоб уникнути можливого поширення хімікату.

Ураження, спричинене хімічним агентом, не може передаватися від людини до людини. Це не заразне захворювання, яке може передаватися при кашлі або чханні. Однак люди можуть поширювати хімічну речовину, якщо вона потрапляє на їхню шкіру, одяг або волосся.

Люди також можуть поширювати хімічну речовину через рідини організму. Якщо хтось інший контактує з хімічною речовиною таким чином, він може постраждати. Після того, як люди, які зазнали хімічного впливу, знімуть верхній одяг і вмийться, більшість хімічних речовин буде усунуто, і ймовірність поширення їх значно зменшиться.

Евакуація із зони ураження хімічною зброєю

Під час евакуації з зони ураження хімічною зброєю вдягайте чистий щільний одяг, який максимально закриває всі ділянки тіла. Якщо є можливість, вдягніть окуляри, маски, шапки та рукавички, а також дощовик. Якщо ви маєте перебувати в укритті, зробіть запас води, їжі та предметів першої необхідності.

Території, які зазнали впливу хімічної зброї, можуть залишатись небезпечними тривалий час, від декількох годин до декількох місяців. Не повертайтеся в зону ураження без відповідних розпоряджень ДСНС та інших екстрених служб.

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