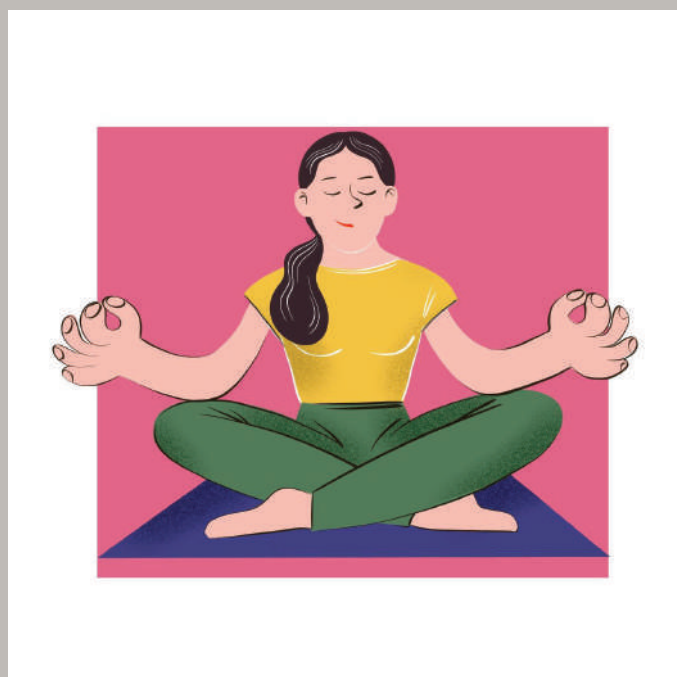


Видавець

Гміна Люблін та Виконавчий комітет Сумської міської ради

ОБНАДІЙЛИВА МЕТОДИЧКА



 polska pomoc
www.polskapomoc.gov.pl

Джерела

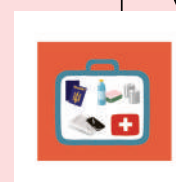
ЦЕНТР СТРАТЕГІЧНИХ КОМУНІКАЦІЙ ТА ІНФОРМАЦІЙНОЇ
БЕЗПЕКИ ПРИ МІНІСТЕРСТВІ КУЛЬТУРИ ТА ІНФОРМАЦІЙНОЇ
ПОЛІТИКИ України

<https://dovidka.info/>

Публікація висловлює виключно думку автора та не може
сприйматися, як офіційне становище Міністерства
закордонних справ Республіки Польща

Як підготуватися, щоб убезпечити
себе та своїх близьких.

МІЙ ДІМ МОЯ ФОРТЦЯ



Проект «Модульні укриття - безпека та захист мешканців Сум під час авіаударів, обстрілів та інших загроз»
фінансується Міністерством закордонних справ Республіки Польща

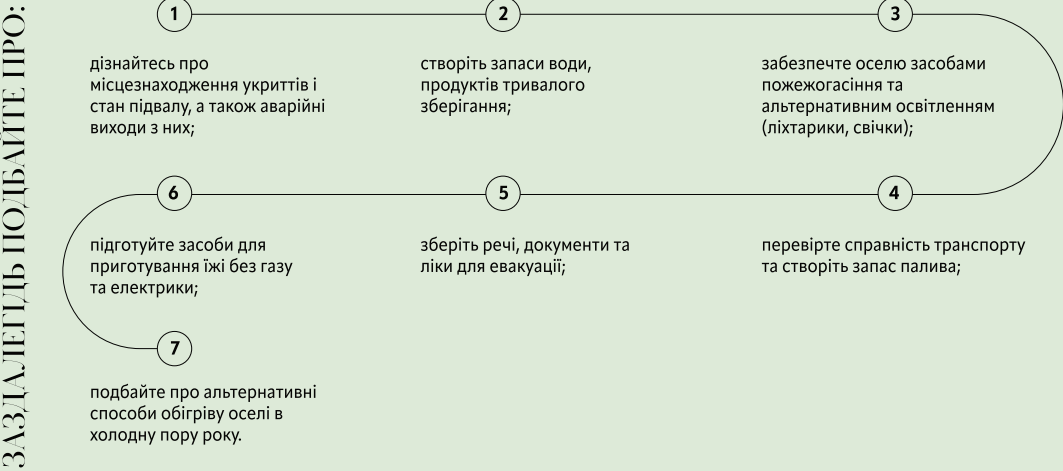


польська допомога

МІЙ ДІМ - МОЯ ФОРТЕЦЯ!

Цей вислів набуває особливого значення в надзвичайних ситуаціях. Незалежно від того, що саме спричинило кризу, для мінімальної готовності варто задати собі кілька простих, але критичних питань

- Чи маю я достатній запас харчів і питної води?
- Чи є у мене необхідні медикаменти?
- Чи зможу я своїми силами забезпечити обігрів оселі в холодний період року?



ЯК ПІДГОТУВАТИ «ТРИВОЖНУ ВАЛІЗУ»



ПЕРША ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА

ПРОВЕДЕННЯ ОГЛЯДУ ПОСТРАЖДАЛОГО		РЕАНІМАЦІЙНІ ЗАХОДИ	
Крок 1 Перевірка свідомості + запитайте у постраждалого, чи потрібна йому допомога, якщо він не відповідає, злегка потрясіть його за плечі. + потрібно швидко перевірити наявність дихання + якщо постраждалий не реагує на питання і дотики - він непритомний. Крок 2 Перевірка свідомості Щоб визначити наявність дихання у постраждалого, який знаходиться у невідомому стані, зробіть наступне: Наблизьте Ваше обличчя до рота і носа постраждалого так, щоб можна було почути і відчувати повітря при видиху. При цьому спостерігайте за підняттям та опусканням грудної клітки постраждалого. Визначення проводимо не більше 5 - 10 секунд. Якщо постраждалий дихає, треба покласти його у відновне положення		штучний масаж серця	штучна вентиляція легень
ТЕРМІНАЛЬНИЙ СТАН ПОТЕРПІЛОГО Ознаки життя Дихання: Пулс: Реакція зіниць ока на світло: Ознаки біологічної смерті Відсутність реакції зіниць на світло: Деформація зіниці «котяче око»: Трупні плями:		СПОСОБИ ТИМЧАСОВОЇ ЗУПИНКИ КРОВОТЕЧІ ВИДИ КРОВОТЕЧ Атеральна: Венозна: Капілярна: Скронева: Плечову: Променеву: Стегнову: Сонну: Підп'ялкову: Підколінну: Підлопаткову: Підп'ялкову: Підколінну: Підлопаткову: Максимально зігнути кінцівку та зафіксувати	
ТЕХНІКА НАКЛАДАННЯ ДЖГУТА З ВОРОТКОМ І ПРЯЖКОЮ ДВОМА РУКАМИ		ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ОПІКАХ І ОБМОРОЖЕННЯХ ОПІКИ I ступінь: II ступінь: III ступінь: IV ступінь: В ПЕРШУ ЧЕРГУ ПРИПИНІТИ ВПЛИВ ТЕПЛА АБО ХІМІЧНОЇ РЕЧОВИНИ При попаданні хімічної речовини промити очі водою Загасити палаючий одяг на потерпілому Струменем холодної води при опіках I та II ступенів На обпечену частину тіла накласти антисептичну пов'язку Грілкою з холодною водою (льодом) при опіках III та IV ступенів (після накладання пов'язки) ОБМОРОЖЕННЯ I ступінь: II ступінь: III ступінь: IV ступінь: ПРИПИНІТИ ВПЛИВ ХОЛОДУ Тепло закутати потерпілого На відморозену частину тіла накласти антисептичну пов'язку Дати випити велику кількість рідини (кава, чай)	
ІМОВІЛІЗАЦІЯ ПРИ ПЕРЕЛОМАХ		ТРАНСПОРТУВАННЯ ПОТЕРПІЛОГО ПРИ ПОШКОДЖЕННЯХ У положенні лежачи на спині транспортують потерпілих із пораненнями голови, ушкодженнями черепа й головного мозку, хребта та спинного мозку, переломами кісток тазу та нижніх кінцівок.	
		СПОСОБИ ПЕРЕНОСЕННЯ ПОТЕРПІЛОГО	

ПЕРША ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА

ПРОВЕДЕННЯ ОГЛЯДУ ПОСТРАЖДАЛОГО		ІСНУЄ ЧОТИРИ ПРИНЦИПИ НАДАННЯ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ	
Крок 1 Перевірка свідомості + запитайте у постраждалого, чи потрібна йому допомога, якщо він не відповідає, злегка потрясіть його за плечі. + потрібно швидко перевірити наявність дихання + якщо постраждалий не реагує на питання і дотик - він непритомний. Крок 2 Перевірка свідомості Щоб визначити наявність дихання у постраждалого, який знаходиться у невідомому стані, зробіть наступне:      Наблизьте Ваше обличчя до рота і носа постраждалого так, щоб можна було почути і відчувати повітря при видиху. При цьому спостерігайте за підняттям та опусканням грудної клітки постраждалого. Визначення проводимо не більше 5 - 10 секунд. Якщо постраждалий дихає, треба покласти його у відновне положення		Крок 1 Притисніть рану. Приберіть одяг над раню. Покладіть на рану стерильну серветку або чисту тканину та притисніть рану. Крок 2 Ушкоджена кінцівка по можливості повинна знаходитися вище рівня серця. Постраждалого треба посадити, а краще покласти на спину. Крок 3  Накладіть на рану чисту марлеву серветку, зверху покладіть нерозмотаний бинт або складений з тканини валик. Якщо кров протікає крізь бинт, накладіть додаткові серветки та замотайте поверх старої пов'язки. НАМ'ЯГАЙТЕ! Якщо в рані є сторонній предмет, не видаляйте його. Зафікуйте сторонній предмет серветками або чистою тканиною, зупиніть кровотечу, наклавши пов'язку навколо стороннього предмета. Крок 4 Викличте швидку допомогу УВАГА! + При накладанні тиснучої пов'язки на руку або ногу, залишайте пальці відкритими для спостереження за наявністю кровообігу у кінцівці. + Якщо пальці змінюють колір, стають холодними або німіють, треба послабити пов'язку. + Якщо постраждалий втратив свідомість, покладіть його у відновне положення та будьте готові до проведення серцево-легеневої реанімації.	
ПОСЛІДОВІСТЬ НАДАННЯ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ		КРОВОТЕЧА	
		венозна (необхідно накласти асептичну пов'язку) капілярна (на рану накласти марлю, поверх неї кілька шарів вати та туго забинтувати) артеріальна (потрібно сильно притиснути артерію пальцем або кулаком)	
		ОБМОРОЖЕННЯ	
		I ступінь II ступінь III ступінь IV ступінь ОЗНАКИ ТА СИМПТОМИ × відсутність чутливості в пошкодженій ділянці × шкіра холодна на дотик ПЕРША ДОПОМОГА + ніколи не розтирайте обморожену частину тіла + якщо обморожена частина тіла не набуває нормального кольору, занурте її в теплу воду температурою 38-42°C і тримайте, доки вона не почервоніє та не стане теплою на дотик + забинтуйте пошкоджену ділянку сухою стерильною (чистою) пов'язкою + не розрізайте пухири, які утворилися + згірійте обморожену частину тіла руками або іншими частинами тіла + у разі відмороження пальців рук або ніг прокладіть між ними вату або марлю + якомога швидше відправте постраждалого до лікаря	

ЯК НАДАВАТИ ПЕРШУ ДОМЕДИЧНУ ДОПОМОГУ ПРИ ТЕРМІЧНИХ ОПІКАХ			
Крок 1	Необхідно усунути причину опіку	+ зніміть просякнутий гарячою рідиною одяг	+ відключіть електричний струм
Крок 2	Місце опіку потребує негайного охолодження	+ охолоджуйте ушкоджену поверхню холодною водою протягом 10 хвилин, опустивши ушкоджену поверхню у воду або поливаючи цю поверхню водою	+ у разі порушення цілісності шкіри охолодження проводять попередньо накривши опікову ділянку серветкою
Крок 3	Зніміть будь-які речі навколо місця опіку	+ до появи набряку зніміть з постраждалої кінцівки обручки, годинник та інші предмети;	+ скористайтеся рукавичками, якщо вони є: особиста безпека — це важливо!
Крок 4	Накрийте уражену ділянку	+ накрийте уражену ділянку чистою вологою серветкою для попередження інфікування опікової рани	+ у разі опіків III ступеня потрібно якомога швидше відправити постраждалого до лікаря
ОПІКИ		ЧОГО РОБИТИ НЕ МОЖНА	
I ступінь	II ступінь	III ступінь	IV ступінь
× НЕ використовуйте для охолодження лід, це категорично заборонено.		× НЕ можна використовувати опію, сік алое, борошно, продукти тваринного походження тощо	
× Він може призвести до гіпотермії (патологічний стан, який розвивається в разі зниження внутрішньої температури людини нижче за 35°C).		× НЕ проколюйте пухири в разі їх появи, якщо пухири розірвалися, накладіть чисту, стерильну пов'язку	
		× НЕ використовуйте будь-які мазі/гелі до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної	
		× НЕ використовуйте препарати, що містять спирт. Інакше опік може посилюватися	

ЩО МАЄ БУТИ В АПТЕЧЦІ

Базовий склад аптечки за рекомендаціями Міністерства Охорони Здоров'я України:

+ спирт (сухий, медичний), антисептики (дезінфектор, спиртові серветки);	+ 2 пари гумових рукавичок;	+ клапан для штучного дихання;
+ засоби для зупинки кровотечі (турнікет, гемостатичний бинт);	+ марлеві серветки та бинти (стерильні, нестерильні);	+ еластичні бинти з фіксацією;
+ пластирі різних розмірів;	+ атравматичні ножиці;	+ тканина для фіксації кінцівок.

Перевіряйте терміни придатності препаратів. Обов'язково адаптуйте склад аптечки під власні потреби, покладіть препарати, які Вам необхідно приймати за станом здоров'я.

ЩО РОБИТИ ПІСЛЯ ОТРИМАННЯ СИГНАЛУ «УВАГА ВСІМ»?

Якщо ви почули звуки сирен, переривчасті гудки підприємств або звуки гучномовця, що тривають протягом кількох хвилин, це означає попереджувальний сигнал «УВАГА ВСІМ».

1	2	3	4
увімкніть телебачення або радіо	інформація передається офіційними каналами протягом 5 хвилин після сигналу	прослухавши повідомлення, виконайте інструкції	залишайте теле- і радіоканали увімкненими - через них може надходити подальша інформація

ПІСЛЯ ОТРИМАННЯ ПОВІДОМЛЕННЯ МОЖЛИВІ НАСТУПНІ ВАРІАНТИ ДІЙ

➔ ЗАЛИШАТИСЯ ВДОМА	➔ ПЕРЕЙТИ ДО УКРИТТЯ АБО ЕВАКУЮВАТИСЯ В ІНШИЙ РАЙОН
При цьому необхідно пристосувати своє житло. Повідомте отриману інформацію сусідам.	Перед виходом з будинку перекрийте газо-, електро- та водопостачання, зачиніть вікна і вентиляційні отвори. Візьміть з собою індивідуальні засоби захисту дихання і найнеобхідніші речі. Прямуйте до укриття або на збірний евакуаційний пункт. Допоможіть тим, хто потребує допомоги.

ПІД ЧАС ОБСТРІЛУ СТРІЛЕЦЬКОЮ ЗБРОЄЮ

- 01

У приміщенні

Ховайтеся у захищених місцях (ванна кімната, сама ванна) або лягайте, прикрившись предметами, що захистять від уламків і куль.
- 02

На відкритому просторі

Лягайте на землю, закрийте голову руками. Використовуйте укриття — виступи, заглиблення, канави, бетонні урни, сходи ганку. Не ховайтеся за авто чи кіосками, вони часто стають мішенями.
- 03

Положення тіла

Прийміть позу ембріона, ноги у бік стрілянини, голову прикрийте руками, відкрийте рот (для захисту барабанних перетинок від вибухів). Чекайте 5 хвилин тиші після останніх пострілів.
- 04

Захист житла

Зміцніть вікна клейкою плівкою, захистіть мішками з піском або масивними меблями, щоб уникнути уламків скла.

ПІД ЧАС АРТОБСТРІЛІВ

- 01

Небезпечні місця

Не ховайтеся в під'їздах, арках, на сходових клітках, у підвалах панельних будинків, біля авто, АЗС та під легкими конструкціями.
- 02

Дії на відкритій місцевості

Лягайте на землю в заглиблення, біля виступів або бетонних конструкцій (які не можуть обвалитися). Використовуйте траншеї, колодязі, широкі труби водостоку або канави як укриття.
- 03

Захист від контузії

Закрийте вуха долонями та відкрийте рот, щоб уникнути баротравми.
- 04

Після обстрілу

Не розбирайте завали самостійно — чекайте фахівців з розмінування та рятувальників.

ПІД ЧАС АРТИЛЕРІЙСЬКИХ ОБСТРІЛІВ СИСТЕМАМИ ЗАЛПОВОГО ВОГНЮ

- 01

Розпізнавання загрози

Вночі — яскравий спалах на обрії, вдень — димні сліди ракет. Залп реактивної установки видно і чутно задалегідь.
- 02

Спостереження та укриття

Постійно тримайте у полі зору будівлі та споруди, які можна використати як укриття. Після сигналу спостерігача у вас є кілька секунд, щоб сховатися.
- 03

Укриття

Використовуйте підвали або заглиблені приміщення. Вибирайте місце у кутку між несучими стінами, подалі від вікон і дверей, але з можливістю швидкого виходу.
- 04

Очікування після обстрілу

Не виходьте з укриття щонайменше 10 хвилин після завершення обстрілу — можливе коригування вогню або повторний обстріл.

ПРАВИЛА ПЕРЕБУВАННЯ В УКРИТТІ

НЕОБХІДНО Виконувати вказівки відповідальної особи	ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:
 Не панікувати  Прибирати приміщення двічі на добу  Дотримуватися дисципліни  Мати тривожну валізу	 Приносити легкозаймисті речовини  Пересуватися приміщенням без потреби  Палити  Запалювати без дозволу газові лампи, свічки  Шуміти  Тварини можуть перебувати в укритті в масках (намордниках), або на повідочку біля господаря

ЯК ДІЯТИ У РАЗІ ВИНИКНЕННЯ ХІМІЧНОЇ НЕБЕЗПЕКИ?

 Почувши сирени і переривчасті гудки від підприємств, негайно увімкніть приймач або телевізор	 Уважно прослухайте інформацію про надзвичайну ситуацію та порядок дій	 Не панікуйте, будьте зібраними
 Виконайте заходи безпеки	 Надягніть засоби індивідуального захисту органів дихання та найпростіші засоби захисту шкіри	 За можливості негайно залиште зону забруднення
 Якщо такої можливості немає, залишайтеся у приміщенні. Щільно зачиніть вікна, двері, димоходи, вентиляційні люки, заклейте щілини в рамах вікон та дверей	 Вимкніть джерела газо-, електропостачання, загасіть вогонь у печах	 Зберіть необхідні документи, ліки, продукти, запас питної води, інші необхідні речі у герметичну валізу та підготуйтеся до евакуації
 Слідкуйте за повідомленнями від органів влади	 Дізнавшись про початок евакуації, поділіться інформацією із сусідами	 Надайте допомогу дітям, інвалідам та літнім людям
 Залишаючи приміщення, візьміть підготовлені речі та одягніть засоби захисту	 Виходьте із зони зараження в бік, перпендикулярний напрямку вітру	 Обходьте тунелі, яри, лощини - в них може бути висока концентрація небезпечних речовин
 Вийшовши із зони зараження, зніміть верхній одяг, ретельно вимийте очі, ніс та рот, за можливості прийміть душ	 Прибувши на нове місце перебування, дізнайтеся адреси організацій, що можуть надати вам допомогу	

МІНІ

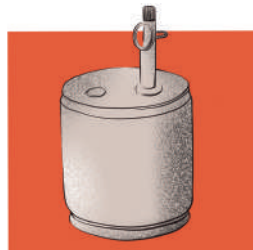
ПОМІЧАЙ

ОМИНАЙ

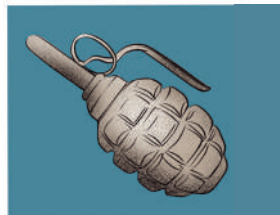
ПОВІДОМЛЯЙ



82-MM



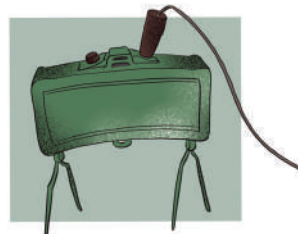
OZM-72



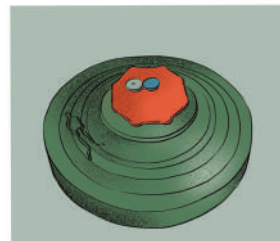
ГРАНАТА Ф-1



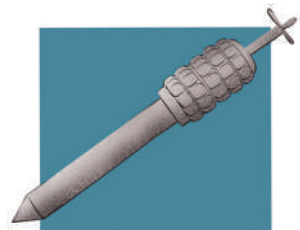
POMZ-2M



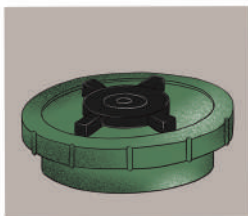
MOH-50



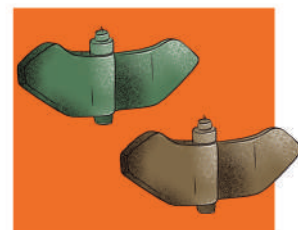
TM-62



POMZ-2M



PMH-2

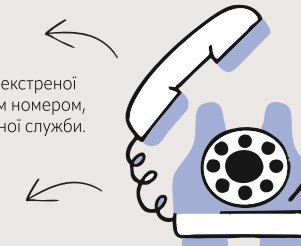


ПФМ-1 «ПЕЛЮСТКА»

ТЕЛЕФОНИ РЯТУВАЛЬНИХ ТА АВАРІЙНИХ СЛУЖБ

112
єдиний номер виклику всіх служб екстреної допомоги. Зателефонувавши за цим номером, диспетчер викличе бригаду потрібної служби.

101
Пожежна допомога



102 Поліція

103 Швидка медична допомога

104 Аварійна служба газової мережі

ЩО РОБИТИ В НАДЗВИЧАЙНІЙ СИТУАЦІЇ АБО В ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ?

Зберігайте спокій та концентрацію.



Ваші дії мають бути чіткими та зваженими.



Від цього залежить ефективність ваших рішень та безпека

↓
Контролюйте емоції вони можуть заважати приймати правильні рішення.



Будьте зібраними та сфокусованими.



У критичних моментах дійте обдуманно та не реагуйте на можливі провокації.

ЯКЩО ВИ ОПИНИЛИСЯ В ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ АБО ПОТРАПИЛИ В НАДЗВИЧАЙНУ СИТУАЦІЮ ЗА УЧАСТІ ОЗБРОЄНИХ ЛЮДЕЙ

- * Не розголошуйте плани незнайомцям, завжди носіть з собою документ, що посвідчує особу, а гроші та документи тримайте окремо. Гроші краще розділити та тримати у різних місцях одягу та «ТРИВОЖНОЇ ВАЛІЗИ».
- * Носіть із собою записи про групу крові та можливі проблеми зі здоров'ям (алергії, хронічні захворювання). Подбайте, щоб у кожного члена сім'ї була така інформація.
- * Дізнайтесь розташування укриттів поблизу дому, роботи та звичних маршрутів. У разі обстрілу ховайтесь в сховищах або використовуйте нерівності рельєфу (канави, окопи, вирви).
- * Мінімізуйте непотрібні поїздки та уникайте скупчення людей. При виході з приміщень дотримуйтесь правила правої руки, пропускайте тих, хто потребує допомоги, щоб уникнути тисняви.
- * Не вступайте у суперечки з незнайомцями та уникайте колон військової техніки або рухомих військових машин.
- * Передавайте інформацію про небезпеку рідним та колегам, повідомляйте органи правопорядку про підозрілих осіб та їх провокаційні дії.
- * Під час обстрілів ховайтесь в укритті або лягайте на землю, прикривши голову руками чи одягом, розвернувшись головою від вибухів
- * Надавайте допомогу пораненим лише після завершення обстрілу. Викличте швидку, ДСНС або військових.
- * Якщо стали свідком поранення, злочинів чи інших надзвичайних подій, намагайтесь запам'ятати максимум деталей обставин.

В ЖОДНОМУ РАЗІ НЕ ВАРТО



Наближатися до вікон, якщо почуєте постріли;



Демонструвати зброю або предмети, схожі на неї;



Спостерігати за ходом бойових дій, стояти чи перебігати під обстрілом;



Підбирати покинута зброю та боєприпаси;



Сперечатися з озброєними людьми, фотографувати і робити записи у їхній присутності;



Носити армійську форму або камуфльований одяг - краще вдягайте одяг темних кольорів, що не привертає уваги, і уникайте будь-яких символів, адже вони можуть викликати неадекватну реакцію.



Торкатися вибухонебезпечних та підозрілих предметів, намагатися розібрати їх чи перенести в інше місце - натомість негайно повідомте про їхнє розташування територіальним органам ДСНС та Національній поліції за телефоном «101» та «102»;

ЯК ДІЯТИ ПІД ЧАС АТАКИ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ХІМІЧНОЇ ЗБРОЇ

Хоча розробка, виробництво, накопичення та застосування хімічної зброї заборонені Конвенцією ООН, 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

Слідкуйте за офіційними повідомленнями, що містять



Рекомендації для запобігання ураженню та надання першої допомоги



Ознаки застосування хімічної зброї



Контакти екстрених служб та інструкції для евакуації



Територію застосування



Типи виявлених хімічних речовин

Дії при хімічній тривозі



Виконуйте загальні інструкції для всіх типів



Після підтвердження конкретного виду хімічної зброї інструкції

ЯКЩО ВАША ДИТИНА ПІД ЧАС ЯДЕРНОГО ВИБУХУ – У ШКОЛІ АБО САДОЧКУ:

01

Не забирайте дитину з укриття

навіть якщо школа поруч — на вулиці ви можете зазнати радіаційного впливу, це нашкодить вашій дитині, а також іншим дітям й вчителям або вихователям

02

Укриття має бути герметичним

щоб радіоактивний пил не потрапив усередину

03

Батьки з вулиці не повинні заходити в укриття

щоб не занести радіоактивний пил на одязі або з повітрям.

04

Діти залишаються в укритті з вихователями та вчителями

до отримання офіційних інструкцій.

ПЕРША ДОПОМОГА ПОСТРАЖДАЛОМУ ВІД ЯДЕРНОЇ ЗБРОЇ:

При наданні допомоги постраждалому першочергово необхідно видалити радіоактивні речовини з його одягу (роздягнути або попросити роздягнутися) та обробити шкіру теплою водою з милом.

01
Видалення радіоактивних речовин



Зніміть одяг постраждалого, щоб усунути до 90% забруднень.



Обробіть шкіру теплою водою з милом.

02
Очищення ран



Закрийте шкіру навколо рани водонепроникними пов'язками: для запобігання поширенню забруднень.



Промийте рану водою або фізіологічним розчином.

03
Очищення тіла



Вуха та ніс: протріть стерильними вологими ватними аплікаторами.



Ротова порожнина: почистіть зуби, прополощіть рот 3% розчином лимонної кислоти або горло 3% перекисом водню.



Очі: промийте великою кількістю води або фізіологічного розчину.



Волосся: промийте теплою водою з м'яким милом, уникайте контакту забрудненої води з очима, носом і ротом.

04
Транспортування постраждалого



Загорніть постраждалого у два шари чистих простирадл.



Стежте за його температурою тіла.



Після транспортування проведіть дезактивацію транспорту, обладнання та утилізуйте все забруднене.

05
Самодезактивація рятувальника



Після надання допомоги очистіть власну шкіру, одяг та обладнання.



Використовуйте засоби індивідуального захисту (рукавички, респіратори, комбінезони) під час допомоги.



Джерело

<https://dovidka.info/yak-diyaty-v-razi-zastosuvannya-brudnoyi-bomby-yadernoyi-ataky-chy-avariyi-na-aes/>

ЯКЩО ЯДЕРНИЙ ВИБУХ ЗАСТАВ ВАС НА ВУЛИЦІ

- 

Не дивіться на спалах!
Це може спричинити опік очей та сліпоту.
- 

Лягайте на землю ногами до вибуху, обличчям донизу, руки під себе для захисту від опіків та травм.
- 

Шукайте укриття за виступами або в заглибленнях, щоб уникнути уламків та ударної хвилі.
- 

Захистіть слух і дихання — закрийте вуха та дихайте через тканину (маска, шарф).
- 

Біжіть до укриття після проходження вибухової хвилі.
- 

Рухайтесь з урахуванням вітру — якщо вітер дме з епіцентру вибуху, рухайтесь перпендикулярно до його напрямку, інакше — проти вітру.
- 

Хвилинна доступність: обирайте найближче місце (підвал або центр великих бетонних будівель із мінімумом вікон).
- 

Захист від повітря ззовні: закрийте вікна, двері, вентиляційні отвори, вимкніть кондиціонери та обігрівачі.
- 

Не торкайтесь інших людей — контакт може спричинити передачу радіоактивного забруднення.
- 

Зніміть верхній одяг перед входом в укриття (до 90% радіоактивних часток залишаються на ньому).
- 

Обережно пакуйте одяг у герметичний пакет, уникаючи контакту із забрудненими ділянками.
- 

Проведіть дезактивацію — вимийте руки та відкриті ділянки шкіри водою з милом.
- 

Проведіть дезактивацію – заходи для очищення від радіаційного забруднення тіла, приміщення, поверхонь та предметів, з якими ви контактуєте.
- 

Прийміть прохолодний душ з миючими засобами, уникайте тертя шкіри (щоб не допустити проникнення радіонуклідів).
- 

За відсутності душу промийте відкриті ділянки шкіри водою або протріть вологою серветкою чи чистою тканиною.
- 

Поверхні приміщення та предмети протріть вологою ганчіркою або серветкою.
- 

Одягніть чистий, закритий одяг, що не був забруднений радіацією.
- 

Не їжте і не торкайтесь нічого, що могло бути забруднене.
- 

Залишайтеся в укритті не менше 24 годин, якщо влада не повідомить інакше.
- 

Слідкуйте за офіційними інструкціями через радіо, інтернет або телевізор. Дотримання цих правил підвищить ваші шанси уникнути ураження та зберегти здоров'я.

ЯКЩО ЯДЕРНИЙ ВИБУХ ЗАСТАВ ВАС У ДОРОЗІ:

- 01

Не дивіться на спалах, щоб уникнути опіку очей та сліпоти.
- 02

Зупиніть авто в безпечному місці, закрийте вікна, двері, люки та перекрийте потік повітря ззовні.
- 03

Захисна поза:
закрийте голову руками, лікті на коліна, по можливості прикрийте вуха навушниками (захист від баротравми).
- 04

Захист дихання:
дихайте через тканину (маска, шарф) до потрапляння в укриття.
- 05

Швидко знайдіть укриття:
шукайте підвал або центр великої бетонної будівлі з мінімумом вікон та дверей.

ОЗНАКИ ЗАСТОСУВАННЯ ХІМІЧНОЇ ЗБРОЇ

- 

Двоє або більше людей раптово стають недієздатними
- 

Наявність невідомих рідин, порошоків або парів у повітрі
- 

Відчуття незвичайних запахів або смаків
- 

Виявлення покинутих або невідомих матеріалів, пристроїв чи обладнання
- 

Масова загибель дрібних тварин, птахів чи комах
- 

Швидка поява у людей ознак ураження хімічними речовинами

ПЕРШОЧЕРГОВІ ДІЇ В ЗОНІ ХІМІЧНОГО УРАЖЕННЯ

- 01

Залиште небезпечну зону
Швидко йдіть у напрямку, протилежному від джерела загрози, піднявшись на підвищення (хімічні речовини зазвичай осідають у низинах).
- 02

Захист органів дихання та шкіри
Прикрийте рот і ніс вологою тканиною, шарфом або одягом. У разі потреби скористайтесь індивідуальними засобами захисту (протигазом).
- 03

Не торкайтесь невідомих речовин
Уникайте контакту зі всіма підозрілими матеріалами, пристроями та рідинами.
- 04

Зателефонуйте 112
Повідомте про ситуацію екстрені служби. Опишіть ознаки (запахи, вигляд речовин, кількість постраждалих) та своє місцезнаходження.
- 05

Дезактивація
Якщо ви мали контакт із хімічними речовинами, зніміть верхній одяг, промийте шкіру та очі великою кількістю чистої води.
- 06

Не повертайтеся до небезпечної зони
Навіть після зникнення загрози дочекайтесь дозволу від екстрених служб.

 При наявності кількох із цих ознак одночасно ризик застосування хімічної зброї значно підвищується. Дійте швидко, зберігайте спокій і не наражайте себе на небезпеку!

- ЯКЩО ВИ НА ВУЛИЦІ

Покиньте територію ураження
Чим швидше та далі від епіцентру, тим менше шкоди.

Рухайтесь швидко, але не бігом
Дихайте спокійно та повільно, щоб вдихати менше отруйних речовин.

Знайдіть укриття
Увійдіть у найближче приміщення або поверніться додому.
- ЯКЩО ВИ В ПРИМІЩЕННІ

Підніміться вище
Оберіть кімнату на верхніх поверхах із мінімальною кількістю вікон та дверей.

Зменште приплив повітря ззовні
Закрийте вікна, двері, вентиляційні отвори.

Не вживайте їжу та напої, які могли зазнати впливу хімічних речовин

Слухайте офіційні повідомлення
Увімкніть радіо, телебачення чи інтернет, щоб дізнатися, коли буде безпечно виходити.
- ЯКЩО ВИ В АВТОМОБІЛІ

Закрийте систему вентиляції
Вимкніть двигун і всі отвори, що втягують зовнішнє повітря (вентиляція, кондиціонер).

Захистіть дихання
Прикрийте рот і ніс тканиною (шарф, хустка).

З'їдьте на узбіччя
Не заважайте руху аварійних служб.

Слухайте офіційні повідомлення
Використовуйте радіо чи інтернет для отримання інформації та подальших вказівок.

СИМПТОМИ ХІМІЧНОГО УРАЖЕННЯ ТА ПЕРШОЧЕРГОВІ ЗАХОДИ З БЕЗПЕКИ



ЩО РОБИТИ ПРИ ПІДОЗРІ НА ХІМІЧНЕ УРАЖЕННЯ

- 01

Зніміть верхній шар одягу

- Уникайте дотику до обличчя та інших частин тіла під час зняття одягу.
 - Покладіть одяг у герметичний пакет. Якщо можливо, цей пакет покладіть ще в один пакет і заклейте клейкою стрічкою. Інструкції щодо утилізації або очищення будуть надані пізніше.
- 02

Обробіть шкіру та очі

- Шкіра:** Якщо на шкірі є подразнення (свербіж, почервоніння, печіння) — промийте уражені ділянки великою кількістю чистої води.
 - Очі:** Якщо очі подразнені або печуть, промийте їх чистою водою протягом 10-15 хвилин, не використовуйте мило.
- 03

Зменште поширення хімічних речовин

- Уникайте фізичного контакту з іншими людьми, щоб не передати їм залишки хімікатів із вашої шкіри, одягу чи волосся.
 - Після зняття одягу та миття тіла більшість хімічних речовин буде усунуто, і ризик поширення зменшиться.

ЩО НЕ ВАРТО РОБИТИ

- Не торкайтесь інших людей, щоб уникнути можливого поширення хімікатів.
- Не використовуйте мило для очей.
- Не займайтесь самостійним лікуванням серйозних симптомів (утруднене дихання, судоми, втрата свідомості) — зверніться до екстрених служб.
- Хімічне ураження — не заразне захворювання. Однак люди можуть передати хімікат через контакт із забрудненим одягом, шкірою, волоссям або рідиною тіла.
- Номер екстреної допомоги — 112. Якщо у вас або в інших людей спостерігаються симптоми хімічного ураження, зверніться за допомогою до рятувальних служб.

*Правильні та швидкі дії знижують ризик серйозного ураження хімічними речовинами.

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.

Джерело <https://dovidka.info/yak-diyaty-pid-chas-ataky-iz-zastosuvannyam-himichnoyi-zbroyi/>

ЯК ВРЯТУВАТИСЬ ВІД “БРУДНОЇ БОМБИ”, ЗАСТОСУВАННЯ ЯДЕРНОЇ ЗБРОЇ ЧИ АВАРІЇ НА АЕС

Ядерні заряди можуть бути на ракетах, бомбах, торпедах та снарядах. Визначити застосування ядерної зброї можливо лише після вибуху та виявлення радіоактивного забруднення. "Брудна бомба" — це вибухівка з радіоактивними матеріалами, які поширюються вибуховою хвилею.

ЯК ДІЯТИ У РАЗІ ЗАГРОЗИ

- 1

Отримуйте інформацію

Вмикайте радіо, телебачення або інтернет для отримання офіційних повідомлень від ДСНС, Генштабу, поліції чи місцевої влади.
- 2

Будьте готові до відсутності зв'язку

Інтернет, електропостачання та зв'язок у зоні ураження можуть не працювати. Заздалегідь підготуйте радіоприймач із батарейками для отримання важливих повідомлень.
- 3

Почувши сирену — негайно прямуйте в укриття.
- Ці рекомендації розроблено з урахуванням досвіду Чорнобильської катастрофи та офіційних вказівок ДСНС, МОН, поліції та Державного науково-технічного центру з ядерної безпеки

ЯКЩО ЯДЕРНИЙ ВИБУХ ЗАСТАВ ВАС У ПРИМІЩЕННІ

- Ізолюйте приміщення: закрийте вікна, двері, вентиляцію, вимкніть кондиціонер та обігрівач. Обирайте кімнату без вікон.
- Залишайтеся в укритті 24 години, якщо влада не надасть інших інструкцій.
- Не вимикайте радіо або інші засоби зв'язку для отримання повідомлень.
- Не їжте та не торкайтесь нічого, що могло зазнати радіоактивного забруднення.
- Члени сім'ї мають залишатися у своїх укриттях до офіційного дозволу на вихід.
- Домашні тварини також мають бути в укритті.
- Не пийте водопровідну воду без підтвердження її безпечності.

07

08