

ІНСТРУКЦІЇ З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ПІД ЧАС ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ

Інструкції розроблено на виконання листа МОН України та призначені для проведення первинних та повторних інструктажів здобувачів освіти всіх спеціальностей з безпеки життєдіяльності перед початком канікул під час дії воєнного стану.

ЗМІСТ

Інструкція 1. Права та обов'язки громадянина України під час дії воєнного стану.....	4
Інструкція 2. Дії цивільного населення під час воєнного стану.....	7
Інструкція 3. Вміст тривожного рюкзака (наплічника).....	9
Інструкція 4. Підготовка оселі.....	11
Інструкція 5. Використання засобів колективного захисту.....	12
Інструкція 6. Правила перетину блокпостів.....	14
Інструкція 7. Алгоритм дій у разі повітряної небезпеки.....	15
Інструкція 8. Дії під час ракетних та артилерійських обстрілів.....	16
Інструкція 9. Правила поведінки при виявленні вибухового пристрою.....	17
Інструкція 10. Правила поведінки цивільного населення в зоні бойових дій та на тимчасово окупованій території.....	22
Інструкція 11. Що робити якщо вас викрали або взяли в полон.....	28
Інструкція 12. Алгоритми дій при загрозі хімічного ураження.....	30
Інструкція 13. Застосування бойових отруйних речовин.....	38
Інструкція 14. Дії при потраплянні фосфору на шкіру чи одяг.....	43
Інструкція 15. Рекомендації щодо знезараження питної води у разі відключення центрального водопостачання.....	44
Інструкція 16. Алгоритми дій у разі аварії на газовій мережі.....	47
Інструкція 17. Дії у разі виникнення пожежі.....	49
Інструкція 18. Попередження травмування на об'єктах залізничної інфраструктури.....	51
Інструкція 19. Дотримання обмежень задля запобігання поширенню COVID-19.....	53
Інструкція 20. Профілактика шлунково-кишкових захворювань.....	54
Додаток. Журнал реєстрації інструктажів з питань безпеки.....	56

Інструкція 1

Права та обов'язки громадянина України під час дії воєнного стану

Воєнний стан – це особливий правовий режим, що вводиться в Україні або в окремих її місцевостях у разі збройної агресії чи загрози нападу, небезпеки державній незалежності України та її територіальній цілісності.

На період дії воєнного стану вводиться військове командування та військові адміністрації.

На період дії воєнного стану для підвищення обороноздатності:

– ***встановлюється посилена охорона важливих об'єктів*** національної економіки та об'єктів, що забезпечують життєдіяльність населення, і вводиться особливий режим їх роботи;

– ***використовуються потужності та трудові ресурси підприємств, установ та організацій всіх форм власності для потреб оборони*** (може змінюватися режим їх роботи, напрям виробничої діяльності, умов праці);

а також:

– ***запроваджується трудова повинність для працездатних осіб***, не залучених до роботи в оборонній сфері і не заброньованих за підприємствами, з метою виконання робіт, що мають оборонний характер, суспільно корисних робіт, ліквідації наслідків НС, що не потребують, як правило, спеціальної професійної підготовки; за працівниками на цей час зберігається попереднє місце роботи (посада);

– ***для потреб держави примусово відчужується майно***, що перебуває в приватній або комунальній власності, майно державних підприємств, державних господарських об'єднань та видаються про це відповідні документи встановленого зразка;

– ***встановлюється військово-квартирна повинність*** для фізичних і юридичних осіб із розквартирування військовослужбовців, осіб рядового і начальницького складу правоохоронних органів, особового складу служби ЦЗ, евакуйованого населення та розміщення військових частин, підрозділів і установ.

Обмеження прав і свобод:

– ***запроваджується комендантська година*** (заборона перебування в певний період доби на вулицях та в інших громадських місцях без спеціально виданих перепусток і посвідчень), а також встановлюється спеціальний режим світломаскування;

– *встановлюється особливий режим в'їзду і виїзду*, обмежується свобода пересування громадян, іноземців та осіб без громадянства, а також рух транспортних засобів;

– *здійснюється перевірка документів* у осіб, а в разі потреби проводиться огляд речей, транспортних засобів, багажу та вантажів, службових приміщень і житла громадян;

– *забороняється або обмежується вибір місця перебування чи місця проживання* осіб на території, на якій діє воєнний стан;

– *забороняється громадянам, які перебувають на військовому або спеціальному обліку* в Міністерстві оборони України, Службі безпеки України чи Службі зовнішньої розвідки України, *змінювати без дозволу місце проживання*;

– *обмежується проходження альтернативної служби*.

Права громадян:

– передбачається цілий список прав, обмежувати які забороняється: громадяни зберігають право на справедливий суд і правову допомогу, при трудовій повинності їм забезпечується мінімальна заробітна плата, мінімальна відпустка, час для відпочинку тощо;

– забороняються тортури, принизливе поведження або покарання.

У сфері ЦЗ:

– *встановлюється порядок використання захисних споруд ЦЗ*;

– *проводиться евакуація населення*, якщо виникає загроза його життю або здоров'ю, а також *матеріальних і культурних цінностей*, якщо виникає загроза їх пошкодження або знищення, згідно з переліком, що затверджується Кабінетом Міністрів України;

– *у разі необхідності запроваджується нормоване забезпечення населення основними продовольчими і непродовольчими товарами, лікарськими засобами і виробами медичного призначення*.

Контроль інформації:

– *вживаються додаткові заходи для посилення охорони державної таємниці*;

– забороняється робота приймально-передавальних радіостанцій особистого і колективного користування та передача інформації через комп'ютерні мережі;

– використовуються місцеві радіостанції, телевізійні центри та друкарні для військових потреб і проведення роз'яснювальної роботи серед військ і

населення;

– у разі порушення вимог або невиконання заходів правового режиму воєнного стану вилучається в підприємств, установ і організацій всіх форм власності, окремих громадян телекомунікаційне обладнання, телевізійна, відео- і аудіоапаратура, комп'ютери, а також у разі потреби інші технічні засоби зв'язку.

Для здійснення політичного контролю забороняється:

- зміна Конституції України;
- зміна Конституції Автономної Республіки Крим;
- проведення виборів Президента України, а також виборів до Верховної Ради України, Верховної Ради Автономної Республіки Крим і органів місцевого самоврядування;
- проведення всеукраїнських та місцевих референдумів;
- проведення страйків, політичних масових зібрань та акцій, а також мирних зборів, демонстрацій, інших масових заходів;
- діяльності політичних партій, громадських об'єднань, якщо вона спрямована на ліквідацію незалежності України, зміну конституційного ладу, порушення суверенітету і територіальної цілісності, пропаганду війни, насильства, на розпалювання ворожнечі, посягання на права і свободи людини, здоров'я населення.

У період воєнного стану не можуть бути припинені повноваження: Президента України, Верховної Ради України, Кабінету Міністрів України, Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини, а також судів, органів прокуратури України, органів, що здійснюють оперативно-розшукову діяльність, досудове розслідування, контррозвідувальну діяльність.

Для запобігання ускладнення ситуації:

- встановлюється особливий режим у сфері виробництва та реалізації лікарських засобів, які мають у своєму складі наркотичні засоби, психотропні речовини та прекурсори, інші сильнодіючі речовини, перелік яких визначається Кабінетом Міністрів України;
- забороняється торгівля зброєю, сильнодіючими хімічними й отруйними речовинами, а також алкогольними напоями та речовинами, виробленими на спиртовій основі;
- вилучається в підприємств, установ і організацій навчальна та бойова техніка, вибухові, радіоактивні речовини й матеріали, сильнодіючі хімічні та отруйні речовини.

Інструкція 2

Дії цивільного населення під час воєнного стану

Завжди треба бути готовими усвідомлено зарадити собі і найближчим людям.

Після оголошення воєнного стану:

- зберігайте особистий спокій; не вступайте у суперечки з незнайомими людьми, уникайте можливих провокацій;
- слідкуйте за політичними новинами, щоб робити правильні висновки; події, які можуть розгорнутися не повинні захопити Вас зненацька, для цього користуйтеся ЗМІ, Інтернетом;
- у разі отримання від органів державної влади інформації про заходи щодо підвищення безпеки, зміни тривалості комендантської години, або можливу небезпеку передайте її іншим людям (за місцем проживання, роботи, тощо);
- не сповіщайте про свої майбутні дії (плани) малознайомих людей, а також знайомих з ненадійною репутацією;
- завжди майте при собі документ (паспорт, посвідчення водія, студентській квиток), що засвідчує особу; а також жетон, браслет, або записані на папері відомості про групу крові, можливі проблеми зі здоров'ям (алергія на медичні препарати, інсулінозалежність, астма, тощо);
- ваші найближчі повинні знати, як діяти за непередбачуваних обставин, куди йти і де вам всім зустрінуться;
- під час виникнення тривожних подій (ведення бойових дій) тримайте документи та гроші в одному потаємному, але для Вас легкодоступному місці;
- особистий транспорт тримайте у справному стані з запасом палива для можливості швидкого виїзду з небезпечного району;
- дізнайтеся про місце розташування захисних споруд поблизу місця проживання, у місцях частого відвідування (магазини, базар, дорога до роботи, медичні заклади, тощо); наявність найближчого бомбосховища (метро); без необхідності намагайтеся якнайменше знаходитись поза місцем проживання;
- при сигналі повітряної тривоги прямуйте до сховища; якщо залишаєтеся вдома пам'ятайте про «правило двох стін»;
- зберіть «тривожний рюкзак» з документами та необхідними речами на випадок переходу до захисних споруд або термінової евакуації;

– якщо у вашій родині є маленькі діти, обов'язково зробіть для них пам'ятку-маячок, на якій зазначені: прізвище, ім'я дитини, батьків, група крові, адреса та контактні номери телефонів, та пришийте її до їх одягу;

– негайно поінформуйте органи правопорядку, місцеву владу, військових про людей, які не орієнтуються на місцевості, розмовляють з акцентом, мають нехарактерну зовнішність, здійснюють протиправні заклики, провокативні дії, незрозумілу роботу, ведуть зйомку об'єктів інфраструктури, місць знаходження військових, тощо;

– надайте першу долікарську допомогу іншим людям у разі їх поранення в межах своєї компетентності, залучить інших більш досвідчених людей, визвіть швидку допомогу, представників ДСНС України, органів правопорядку, за необхідності – військових;

– у разі, якщо ви стали свідком поранення або смерті людей, протиправних до них дій (арешт, викрадення, побиття тощо), слід постаратися з'ясувати та зберегти якнайбільше інформації про них та обставини події для надання допомоги, пошуку, встановлення особи тощо; пам'ятайте, що ви самі або близькі вам люди, також можуть опинитись у скрутному становищі та будуть потребувати допомоги;

– при появі озброєних людей, військової техніки, заворушень негайно покиньте цей район;

– при загрозі бойових дій та оголошені евакуації покиньте небезпечну зону евакуаційним чи особистим транспортом, а при відсутності пішки.

Не рекомендується якщо ви цивільний:

– пересуватися по місцевості під час комендантської години без спеціальної перепустки якщо не маєте поважних причин (прямування у сховище, необхідність екстреної медичної допомоги і т. ін.);

– підходити до вікон, якщо почуєте постріли;

– спостерігати за ходом бойових дій;

– стояти чи перебігати під обстрілом;

– конфліктувати з озброєними людьми;

– носити армійську форму або камуфльований одяг;

– демонструвати зброю або предмети, схожі на неї;

– підбирати покинуті зброю та боєприпаси.

Інструкція 3

Вміст тривожного рюкзака (наплічника)

1. **Рюкзак** призначений для максимально швидкої евакуації з небезпечної зони. Зручний наплічник на 25 літрів та більше набагато зручніший за будь-яку сумку чи валізу: звільняє руки та дозволяє підняти й нести набагато більше (вода та їжа самі важкі). Економити на рюкзаку не варто, адже якщо він розійдеться по швах у дорозі, то весь задум втрачає сенс. Не спакууйте рюкзак за принципом пакета – «важке внизу». Для вас зараз найважливіше – швидкий доступ до необхідних речей, тому подбайте про те, щоб під рукою були найважливіші речі. Повністю зібраний рюкзак необхідно одягти та походити з ним 3-4 години, щоб визначитися чи дозволяє ваш фізичний стан рухатися з ним тривалий час. Якщо вам важко, наплічник необхідно переукомплектувати.

2. **Копії документів і фотографії рідних та близьких.** Оригінали документів у водонепроникному упакуванні необхідно тримати при собі. Копії паспорту, ідентифікаційного коду, закордонного паспорту, прав на водіння автомобіля, документів на нерухомість зробіть заздалегідь і загорніть у водонепроникний пакет. Також підготуйте особову картку, де вказані: ПП, група крові, алергії, хронічні захворювання. Продублюйте скани документів на флеш. Також з собою треба взяти фотографії близьких та список важливих контактів.

3. **Дублікати ключів від будинку та авто.**

4. **Гроші.** Тут необхідно дотримуватись балансу між кредитками й готівкою. З одного боку, кредитка може виявитися марним шматком пластика, якщо поруч не буде працюючих банкоматів. А з іншого – велика кількість готівки привертає зайву увагу. 1000 доларів США, у принципі, буде достатньо. Розкладіть готівку невеликими сумами по різних кишенях.

5. **Паперова карта місцевості (без приміток).** Зв'язку та Інтернету може не бути, і ваш смартфон виявиться непотрібним. Бажано, щоб була карта вашого міста й прилеглих територій та області. Заздалегідь узгодьте з близькими способи екстреного зв'язку та місце зустрічі.

6. **Туристичний набір:** ліхтарик (краще два або навіть три, і не забудьте про запасні батарейки), мультитул (виглядає як складні пасатижі з додатковими девайсами в ручках (ніж, шило, пила, викрутка, ножиці тощо)), ніж (окремо від мультитула, великий, гострий), годинник і компас (якщо дістанете водонепроникні, то відмінно).

7. **Пристрої зв'язку і доступу до інформації.** Повербанк, зарядки, перехідник, сім-карти різних операторів. А також додатковий кнопочний телефон із хорошим зарядом. На ньому є радіо й ви зможете дізнаватися, що відбувається навколо вас. Або невеликий радіоприймач з можливістю прийому в УКХ і БМ діапазоні та елементи живлення до нього.

8. **Сигнальні засоби.** Біла тканина (показати що ви цивільний). Сигнальний свисток чудово підходить для попередження аварійно-рятувальних бригад про ваше місце розташування або для виявлення інших людей у небезпечних умовах.

9. **Термоковдра з металізованим двостороннім покриттям** має близько 100 способів застосування. Головне призначення для захисту від перегріву та переохолодження, а також впливу навколишнього середовища (сонця, дощу, вітру, тощо). Має малу вагу 38 г та розмір у складеному вигляді – 15 на 11 см, товщину – 1 см.

10. **Аптечка.** Подбайте про те, щоб у вас були: ліки від діареї та кишкових інфекцій, жарознижувальні препарати, щось від алергії (якщо вона у вас є), активоване вугілля, очні краплі, антибіотики, знеболюючі, бинти, пластир, вата, йод. Які саме ліки підійдуть вам, заздалегідь уточніть у лікаря.

11. **Одяг.** Два-три комплекти спідньої білизни й шкарпеток. Запасний комплект одягу. Зручне, надійне взуття. Жодного камуфляжу!

12. **Засоби особистої гігієни.** Мило, рушник, туалетний папір, сухі й вологі серветки, зубна щітка та паста, бритва. Манікюрний набір. Жіночі гігієнічні засоби, якщо ви жінка.

13. **Продукти.** Знадобляться висококалорійні солодощі (чорний шоколад, сухофрукти і т. ін.), галетне печиво, консерви (пару банок тушонки, рибних консервів), пачка макаронів чи каші, сухі овочеві напівфабрикати й пакети зі швидким супом. Запас питної води на 1-2 дні, який треба періодично оновлювати (вода не повинна бути застоюною). Спирт питний.

14. **Різне.** У цю категорію потрапляють предмети, які складно класифікувати, але вони можуть вам стати в нагоді. Мотузка довжиною не менше 20 метрів (добре підійде шнур із паракорду); сірники й пара запальничок; набір металевого посуду: кварта, тарілка, ложка, фляга та складальний стакан; рулон широкого скотчу; нитки з голками; олівець із блокнотом.

15. **Спальний мішок, каримат, міні намет** (за можливості).

Інструкція 4

Підготовка оселі

Під час воєнного стану необхідно належним чином упорядкувати своє місце перебування, для цього:

- нанесіть захисні смуги зі скочу (паперу, тканини) на віконне скло для підвищення його стійкості до вибухової хвилі та зменшення кількості уламків і уникнення травмування у разі його пошкодження;
- потурбуйтеся про світломаскування вікон під час дії комендантської години (нічний час);
- забезпечте оселю запасами питної та технічної води;
- зробіть запас продуктів тривалого зберігання;
- додатково укомплектуйте домашню аптечку засобами надання першої медичної допомоги та необхідними вам ліками;
- підготуйте ліхтарики (бажано на сонячних батареях), запасні елементи живлення, газові лампи та свічки на випадок відключення енергопостачання;
- підготуйте (закупіть) прилади для приготування їжі у разі відсутності газу і електропостачання;
- по можливості обладняйте укриття у підвалі, захистіть його мішками з піском, передбачте наявність аварійного виходу;
- при наявності земельної ділянки обладняйте укриття на такій відстані від будинку, яка більше його висоти;
- при наближенні зимового періоду необхідно продумати питання щодо обігріву оселі у випадку відключення централізованого опалення.

Пожежна небезпека поверхів будівлі визначається наявністю займистих матеріалів та конструктивними особливостями стін, покриттів, перегородок. Між собою поверхи будівлі з'єднуються сходовими клітинами, ліфтами, технологічним прорізами та вентиляційними каналами, які є шляхами розповсюдження пожежі на поверхах. Внутрішнє планування може сприяти протягам, задимленню приміщень і виникненню загрози життю людей, тому:

- підготуйте (закупіть) засоби первинного пожежогасіння; для успішної ліквідації загорянь у початковий період велике значення має наявність, справність та правильне утримання засобів пожежогасіння, а також достатнє знання правил користування ними;
- приберіть з балконів та інших місць вашого помешкання легкозаймисті матеріали;
- звільніть від будь-яких речей приміщення загального користування на поверхах багатоквартирних будинків; евакуаційні шляхи і виходи повинні втримуватися вільними, нічим не захарашуватися та у разі необхідності забезпечувати безпеку під час евакуації всіх людей.

Інструкція 5

Використання засобів колективного захисту

Засобами колективного захисту є захисні споруди які призначені для захисту людей від наслідків аварій (катастроф) і стихійних лих, а також від уражаючих факторів зброї масового ураження та звичайних засобів нападу, впливу вторинних уражаючих фактів ядерного вибуху.

До захисних споруд цивільного захисту належать:

- сховища;
- протирадіаційні укриття (ПРУ);
- швидкостпороджувані захисні споруди цивільного захисту;
- споруди подвійного призначення;
- найпростіші укриття.

Не підходять для колективного захисту:

– під'їзди будь-яких будівель, навіть невеликі прибудовані споруди. Від багатопверхових / багатоквартирних будинків взагалі слід відбігти хоча б метрів на 30–50, бо є великий ризик опинитися під масивними завалами. Захаращення підвалів таких будівель тягне ризик моментальної пожежі або задимленості;

– різна техніка (не можна ховатися під автобусом або вантажівкою);

– зовні під стінами сучасних будівель; сучасні панельні багатопверхівки не мають необхідного запасу міцності й легко розсипаються (або «складаються») не тільки від прямого влучення, але навіть від сильної вибухової хвилі: є великий ризик зсувів і завалів;

– не можна ховатися під стінами офісів і магазинів: від вибухової хвилі зверху буде падати багато скла; це не менш небезпечно, ніж металеві осколки снарядів;

– іноді люди інстинктивно ховаються серед будь-яких штабелів, у місцях, закладених контейнерами, заставлених ящиками, будматеріалами то що (діє підсвідомий рефлекс: сховатися так, щоб не бачити нічого); ця помилка небезпечна тим, що навколо вас можуть бути легкозаймисті предмети й речовини: виникає ризик опинитися серед раптової пожежі;

– часом люди зі страху стрибають у річку, у ставок, фонтан і т. ін.; вибух у воді навіть на значній відстані дуже небезпечні через сильний гідроудар, що може призвести до важкої контузії.

Підходять для колективного захисту:

- підземні станції метрополітену;
- спеціально обладнані сховища; від звичайного підвалу сховище відрізняється товстим надійним перекриттям над головою; системою вентиляції санітарно-технічними пристроями, засобами очищення повітря від отруйних речовин (ОР), радіоактивних речовин (РР), бактеріальних речовин (БР); наявністю двох і більше виходів на поверхню; складається з основних і допоміжних приміщень.

- підземні переходи;
- канава, траншея або яма;
- широкі труби водостоку під дорогою (не варто лізти занадто глибоко, максимум на 3–4 метри);
- вздовж високого бордюру або фундаменту паркана;
- дуже глибокі підвали під капітальними цегляними будинками старої забудови які мають два виходи (на два під'їзди);
- підземне овочесховище, силосна яма і т. п.;
- оглядова яма відкритого (на повітрі) гаража або СТО;
- каналізаційні труби поруч із вашим будинком, це дуже добрий сховок (але чи вистачить у вас сил швидко відкрити важкий люк; важливо також, щоб це була саме каналізація або холодне водопостачання – у жодному разі не газова магістраль!);
- ями-воронки, що залишилися від попередніх обстрілів.

У гіршому разі – коли в полі зору немає укриття, куди можна швидко перебігти – треба лягти на землю, закривши шию та голову руками, при цьому широко відкривши рот щоб уникнути ушкодження барабанних перетинок, та перечекати. Переважна більшість снарядів і бомб розриваються у верхньому шарі ґрунту або асфальту, тому осколки в момент вибуху розлітаються на висоті не менше ніж 30–50 см над поверхнею.

Загальне правило:

за відсутності поряд з вами підземних станцій метро або захисних споруд цивільного захисту, ваше укриття має бути хоч мінімально поглибленим і, разом із тим, має перебувати подалі від споруд, які можуть обрушитися зверху у разі прямого влучення або спалаху. Хороший захист на відкритому місці дає траншея або канава (подібна окопу) завглибшки 1-2 метри.

Інструкція 6

Правила перетину блокпостів

Для виявлення та нейтралізації російських диверсантів, а також ускладнення пересувань російських окупаційних військ по усій країні встановлюються блокпости. Це необхідний захід безпеки, який рятує багато життів. Щоб уникнути непорозумінь під час проходження процедур контролю на українському блокпосту та не спровокувати агресивні дії на посту окупантів, необхідно дотримуватись наступних правил:

- намагайтеся не рухатися по трасах після настання комендантської години;
- перетинати блокпост під час комендантської години без спеціальної перепустки заборонено;
- не займайте смугу громадського транспорту, порушника вважатимуть транспортом диверсійно-розвідувальних груп;
- приберіть зі своїх речей будь-яку символіку, що виражає вашу прихильність до якоїсь зі сторін конфлікту;
- заздалегідь приготуйте документи для перевірки (паспорт, водійські права та довіреності, поліс страхування), пред'являйте їх за вимогою, намагаючись не давати в руки;
- під'їжджаючи до блокпосту обов'язково зменшить швидкість автомобіля та вимкніть дальнє світло – по фарах, що засліплюють можуть стріляти без попередження;
- увімкніть аварійне світло та світло в салоні автомобіля;
- під час огляду зберігайте витримку, будьте ввічливі та спокійні; у вас можуть перевіряти документи, питати прописку, оглядати на наявності слідів від зброї й пороху, проводити огляд особистих речей;
- будьте готовими на вимогу відкрити багажник та надати можливість оглянути салон автомобіля;
- тримайте руки на виду, а не в кишенях або відкритих сумках;
- без дозволу військових не виходьте з автомобіля;
- чітко, стримано та ввічливо відповідайте на питання військових; не реагуйте на провокаційні фрази;
- не розмовляйте по мобільному телефону;
- не використовуйте фото- і відеотехніку, не записуйте на інформаційні носії те, що відбувається на блокпосту;

- не задавайте зайвих запитань, не з'ясовуйте скільки техніки і який склад підрозділу – це не ваша справа;
- не піднімайте галас, якщо вас не пропустили, беззаперечно виконуйте вимоги тих, хто контролює блокпост;
- після огляду та дозволу продовжити рух не набирайте різко швидкість.

У місті, або населеному пункті, за відсутності великої кількості машин та людей на вулицях продовжуйте дотримуватися правил дорожнього руху та поведінки у громадських місцях.

Інструкція 7

Алгоритм дій у разі повітряної небезпеки

Встановіть відповідний мобільний додаток який сповіщає про повітряну небезпеку.

Дії у разі повітряної небезпеки:

- не нехтуйте сигналом «повітряна тривога»;
- вимкніть джерело живлення, закрийте воду й газ, загасіть пічне опалення;
- візьміть документи, гроші, медичну аптечку, предмети першої необхідності, необхідні речі, продукти та питну воду;
- попередьте про небезпеку сусідів, за необхідності надайте допомогу дітям та людям похилого віку;
- якнайшвидше дійдіть до захисної споруди або сховайтеся на місцевості;
- якщо залишаєтесь вдома пам'ятайте про «правило двох стін»;
- дотримуйтесь спокою й порядку; без крайньої необхідності не залишайте безпечного місця перебування;
- слідкуйте за офіційними повідомленнями.

Інструкція 8

Дії під час ракетних та артилерійських обстрілів

Ракетна зброя пристосована для запуску з літаків, наземних пускових установок, військових кораблів, підводних човнів. Має звичайну або ядерну боєголовку. Ракетний обстріл – один із найбільш небезпечних видів вогневого ураження під час військових конфліктів, в результаті якого можлива велика

кількість випадкових жертв серед населення. Про початок обстрілу можна дізнатися почувши віддалені звуки пострілів, гуркіт та спалахи впуску ракет.

Артилерійський обстріл здійснюється з танків, самохідних артилерійських установок, реактивних систем залпового вогню, штурмових гармат, ствольних артилерійських систем.

Якщо ви почули свист снаряду (шурхіт), а через 2-3 секунди – вибух, одразу падайте на землю. Не панікуйте! Швидко і уважно озерніться довкола та знайдіть місце, де можна сховатися надійніше.

Місця можливого схову визначені в інструкції 5.

Якщо ракетний або артилерійський обстріл застав вас на вулиці

негайно лягайте на землю (канаву, яму), щільно притуліться до якогось виступу: бордюру, клумби, забору або якоїсь бетонної конструкції та накрийте шию та голову руками, при цьому закрийте долонями вуха і широко відкрийте рот – це врятує від контузії, вбереже від акустичного удару, ушкодження барабанних перетинок. Перечекайте. Прийняти лежачу позицію необхідно для того, щоб знизити шанс влучення осколків.

Якщо під час ракетного або артилерійського обстрілу ви знаходитесь у транспорті

У разі якщо обстріл застав вас у маршрутному таксі, трамваї, тролейбусі – вимагайте негайної зупинки транспорту, відбіжіть від дороги в протилежному напрямку від багатоповерхівок та промислових об'єктів і заляжте на землю. Озерніться і знайдіть більш надійне укриття неподалік.

Якщо перші вибухи застали вас в автомобілі: негайно зупиніть машину, відбіжіть якомога далі від дороги і швидко шукайте укриття.

Якщо ракетний або артилерійський обстріл застав вас у будівлі

Негайно зійдіть у підвал, у випадку, якщо підвал відсутній або зачинений, зайдіть до сусідів на першому поверсі. Чим нижче спуститися, тим безпечніше.

Якщо ракетний обстріл застав вас у будинку зненацька і не лишилося часу зреагувати, швидко йдіть в кімнату віддалену від напрямку, звідки ведеться обстріл. Лежачи або сидячи притуліться до несучої стіни, не стійте напроти. Найчастіше осколки потрапляють у приміщення через вікна. Якщо є можливість заздалегідь заклейте скло вікон скотчем або забарикадуйте шафами, це врятує вас від уламків скла. Якщо обстріли є постійними, необхідно забарикадувати вікна мішками з піском, важкими меблями, речами.

У приватних будинках можна використовувати льох, але візьміть до уваги, що його може завалити. Тому залиште у будинку на видному місці

великий помітний плакат із інформацією про ваше місцезнаходження під час обстрілів і розташування льоха.

Після закінчення ракетного або артилерійського обстрілу

Зачекайте приблизно 10 хв. Обережно підніміться, уважно огляньте місцевість навколо себе, пересувайтесь не кваплячись та уважно оглядайте маршрут руху, ноги ставте на вільну від уламків поверхню. Не піднімайте з землі жодних незнайомих вам предметів!

Бойові елементи зазвичай розриваються під час падіння, але можуть вибухнути й пізніше, у руках – від найменшого руху або дотику!

Інструкція 9

Правила поведінки при виявленні вибухового пристрою

Упродовж останніх 200 років основним засобом терору є застосування вибухових речовин (ВР) та вибухових пристроїв (ВП). На сьогодні відомо більше ста типів ВР, але широко застосовують лише тридцять. Для воєнних дій використовують тротил, тетрил, гексоген, сплави тротилу з гексогеном, різні суміші на їх основі. Агрегатні стани ВР різні – тверді, рідкі, газоподібні.

Вибухові пристрої – це сукупність вибухових речовин, засобів їх вибухового ініціювання, системи управління вибуховим ініціюванням, а також уражаючих елементів. В процесі дії ВП створюються уражаючі фактори.

Системи управління дією ВП різноманітні й постійно вдосконалюються. Управляти вибухом за радіосигналом терорист може за допомогою радіокерованої іграшки, мобільного телефону, радіостанції та інших пристроїв.

Вибух можна також ініціювати шляхом подачі імпульсу струму на електродетонатор через провід. Доволі поширені ВП, що спрацьовують у разі підключення споживачів енергії (телевізорів, радіоприймачів) до мережі або вмикання споживача електроенергії в автомобілі (фар, стоп-сигналу, звукового сигналу тощо). Вибух може також статися від безпосереднього контакту людини з транспортним засобом.

Під час підготовки вибухового теракту можна помітити демаскуючі ознаки. Найпоширеніші з них такі: припаркований в неналежному місці й близько до будинку автомобіль; залишений причіп або предмет з наявними на ньому джерелами живлення; протягнуті дроти або мотузки; шум, цокання, що доносяться із залишеного пакета; незвичне розташування урн, контейнерів для сміття тощо.

Якщо ви побачили підозрілий предмет на вулиці:

- негайно зателефонуйте до Служби порятунку за номером 101 або у відділення поліції за номером 102;
- попередьте перехожих про можливу небезпеку;
- очікуючи на прибуття рятувальників, огордіть чимось небезпечне місце та відійдіть від знахідки на безпечну відстань (100 м). Для огороження скористайся будь-якими підручними матеріалами: гілками, мотузками, шматками тканини, камінням тощо.

Якщо ви перебуваєте в громадському транспорті чи інших місцях скупчення людей вам необхідно бути особливо уважними та дотримуватись таких правил:

- звертайте увагу на залишені сумки, портфелі, згортки чи інші предмети, в яких можуть бути заховані саморобні вибухові пристрої;
- у разі виявлення підозрілого предмета негайно кнопкою виклику водія, переговорним пристроєм чи іншим способом повідомте про знахідку водія чи правоохоронців;
- не відкривайте знайдені пакети чи сумки, не чіпайте їх та повідомте людей довкола про можливу небезпеку.

Категорично забороняється:

- торкатися або переміщати підозрілий предмет та інші предмети, що знаходяться з ними в контактї;
- користуватися засобами радіозв'язку, мобільними телефонами (вони можуть спровокувати вибух);
- заливати його рідинами, засипати ґрунтом або чимось його накривати;
- торкатися підозрілого пристрою та здійснювати на нього звуковий, світловий, тепловий чи механічний вплив, адже практично всі вибухові речовини отруйні та чутливі до механічних і звукових впливів та нагрівання.

До основних видів вибухонебезпечних предметів відносяться: авіаційні бомби (авіаційні касети, бомбові зв'язки, запальні баки та ін.); ракети (ракетні боєголовки); снаряди систем залпового вогню; постріли і снаряди польової, самохідної, танкової та зенітної артилерії; мінометні постріли й міни; боєприпаси протитанкових ракетних комплексів і протитанкових гранатометів; патрони авіаційних кулеметів, гармат і стрілецької зброї; гранати; морські боєприпаси (снаряди бойової та корабельної артилерії, торпеди, морські міни, тощо); інженерні боєприпаси; вибухові речовини; табельні саморобні та інші пристрої, які містять вибухові матеріали; хімічні та спеціальні боєприпаси. (рис.2)



Рис. 2. Види вибухонебезпечних предметів

Протитанкові міни встановлюються на дорогах, шляхах сполучення та призначені для знищення транспорту. Вони об'ємні, мають складну конструкцію і дуже помітні. Встановлюються в зелених насадженнях, полях, основними трасами і під мостами, близько сільських населених пунктів.

Протипіхотні міни – найбільш небезпечні. За розміром вони набагато менше протитанкових, можуть розірватися в будь-якому місці, де ходять люди. На вигляд вони можуть бути чим завгодно: схожі на флягу, капкан, сталевий тубик з пластиковою «пелюсткою». Точне розташування мін і правила їх ліквідації можуть знати тільки фахівці.

Усі вибухонебезпечні предмети поділяються на чотири ступеня небезпеки.

1-й ступінь небезпеки:

– авіаційні бомби; ракети; реактивні снаряди систем залпового вогню; постріли і снаряди часткової, самохідної та зенітної артилерії, мінометні постріли, міни; боєприпаси протитанкових ракетних комплексів і протитанкових гранатометів; інженерні та інші боєприпаси без детонаторів або з підривниками, але без слідів проходження через канал ствола, направляючу або пусковий пристрій (без нарізів на провідних поясах або наколов капсулів-запальників, зі складеним оперенням);

– інженерні боєприпаси і ручні гранати без детонаторів або з підривниками із запобіжними чеками;

- вибухові матеріали без засобів підривання (ініціювання).

2-й ступінь небезпеки:

– боєприпаси всіх типів зі слідами проходження через канал ствола, направляючий або пусковий пристрій (з нарізами на провідних поясах, або з розкритим оперенням); авіаційні бомби; боєприпаси, «завислі» (що не вийшли з каналу ствола, що не зійшли з направляючою та ін.) при бойовому застосуванні;

– інженерні боєприпаси та ручні гранати з підривниками без запобіжних чек;

– саморобні вибухові пристрої (керовані та некеровані), вибухові мережі зі вставленими в заряди засобами ініціювання;

– боєприпаси всіх типів з магнітними, акустичними, сейсмічними та іншими неконтактними детонаторами з джерелами живлення, що не переведеними в бойове положення;

– боєприпаси зі слідами механічного, хімічного, термічного та інших видів впливу.

3-й ступінь небезпеки:

– боєприпаси і вибухові пристрої всіх типів, встановлені в положення коли їх неможна витягнути або знешкодити;

– боєприпаси всіх типів з магнітними, акустичними, сейсмічними та іншими неконтактними детонаторами з джерелами живлення і переведення в бойове положення;

– саморобні вибухові пристрої (керовані та некеровані) з елементами які неможна витягнути та знешкодити;

- вибухонебезпечні предмети, що не піддаються діагностиці.

4-й ступінь небезпеки:

– хімічні та спеціальні (у тому числі на основі об'ємно-детонуючих систем) боєприпаси (боєголовки) в будь-якому стані.

Всі виявлені вибухонебезпечні предмети до діагностики відносять до 3-го ступеня небезпеки.

Якщо ВП виявлено в приміщенні, слід евакуювати людей, по можливості відкрити всі вікна й двері для розосередження ударної хвилі, вимкнути мобільні телефони, радіозв'язок, інакше може спрацювати система управління вибухом.

Якщо лиха не вдалося оминати і стався вибух, дуже важливо не втратити контроль та не піддаватися паніці:

- спробуйте заспокоїтися та уточнити ситуацію;
- переконайтеся в тому, що ви не отримали значних травм;
- заспокойтеся і уважно озирніться навколо, зверніть увагу чи не існує загрози подальших обвалів і вибухів, чи не потрібна комусь ваша допомога;
- ні в якому разі не користуйтеся відкритим вогнем;
- якщо є можливість спокійно вийдіть з місця події;
- якщо немає можливості покинути місце події, до прибуття рятувальників обробіть рани;
- зі зруйнованого приміщення слід виходити обережно, не торкаючись пошкоджених конструкцій та дротів;
- при задимленні обов'язково захистіть органи дихання змоченою хусткою, шматком тканини чи рушником;
- по можливості та наявності необхідних знань і навичок надайте першу домедичну допомогу постраждалим;
- дочекайтеся прибуття представників аварійно-рятувальних служб та в подальшому дійте за їх вказівками;
- якщо ви опинилися в завалі – періодично подавайте звукові сигнали; пам'ятайте, що при низькій активності людина може протриматися без води п'ять діб; виконуйте всі розпорядження рятувальників;
- якщо вибух стався в громадському транспорті, вам необхідно, насамперед, виконувати всі команди водія чи команди, які оголошуються дистанційно.

Основні місця для мінування машини:

- сидіння водія;
- днище під передніми сидіннями;
- бензобак;
- під капотом.

Міна великої потужності може встановлюватися неподалік від автомобіля або в сусідній машині. В цьому випадку використовують дистанційний підрив.

Насторожуючі ознаки:

- поява якої нового предмета;
- залишки пакувальних матеріалів, ізоляційної стрічки, обрізків проводів поруч з автомобілем або всередині нього;
- натягнуті волосінь, дріт, шнур, мотузка;
- чужа сумка, коробка, чемодан, пакет, згорток всередині салону або в багажнику;

– пакети з-під соків, молока, консервні банки, згортки, коробки недалеко від автомобіля, що з'явилися після паркування машини.

Інструкція 10

Правила поведінки цивільного населення в зоні бойових дій та на тимчасово окупованій території

Якщо ви знаходитесь на тимчасово окупованій території, або в зоні активних бойових дій, пам'ятайте, що ви зобов'язані берегти здоров'я самого себе та своїх близьких, для цього необхідно дотримуватися певних правил.

У разі захоплення населеного пункту військами супротивника:

– зберігайте спокій та розсудливість;
– при перебуванні на вулиці негайно покиньте місце знаходження військових;

- не піддавайтеся на провокації;
- надійно закрийте двері;
- не підходьте до вікон та не виходьте на балкон;
- без крайньої необхідності не покидайте приміщення.

Якщо Ви залишилися в населеному пункті:

– уникайте стратегічних об'єктів, трас, колон автомашин, блокпостів, місць скупчення людей – всі вони в будь-який момент можуть опинитися під вогнем;

– при собі завжди тримайте **документи**, що підтверджують вашу особу; у разі їх відсутності вас мають право затримати;

– скло вікон посильте липкою стрічкою, скотчем і картоном, закладіть рами подушками, найпоширеніші рани – осколкові;

– вкажіть місце вашого укриття на плакаті яскравою фарбою і помістіть на видному місці в домі, впишіть туди ваші номери телефонів;

– залишаючи будинок, повідомляйте близьким ваш детальний маршрут;

– зміцнюйте місце свого перебування мішками з піском, поруч з житлом тримайте запас дров чи вугілля, але не горючих матеріалів;

– максимально запасайтеся питною та технічною водою, продуктами тривалого зберігання, теплим одягом (якщо ховаєтеся в підвалі);

– не залишайте дітей без нагляду, не випускайте їх на вулицю, при пересуванні містом тримайте за руку;

– економте паливо;

- тримайте біля себе аптечку, не виходьте без неї на вулицю;
- не залишайте своє укриття під час денних обстрілів, навіть якщо вам здається, що все затихло;
- рух транспорту може бути призупинено незалежно від часу доби; будьте готові подолати будь-який шлях пішки, одягайтеся зручно;
- ні в якому разі не носіть одяг захисного кольору або подібний йому за кольором.

Якщо Ви побачили людину у військовій формі, зі зброєю в позиції бойової готовності:

- повільно покажіть пусті долоні, піднімаючи руки злегка над собою;
- спокійно і стримано поясніть, що ви не маєте зброї;
- якщо поруч з вами дитина, заспокойте її, обхопивши правою рукою, відведіть злегка назад, станьте у напівоберт;
- запитайте, як можна залишити лінію вогню;
- негайно покиньте зону небезпеки;
- при прояві агресії, не заперечуйте, зберігайте спокій і чітко виконуйте вказівки.

У разі загрози ураження стрілецькою зброєю:

- закрийте штори або жалюзі (заклейте вікна паперовою стрічкою) для зниження ураження уламками скла;
- вимкніть світло, закрийте вікна та двері;
- займіть місце на підлозі в приміщенні, що не має вікон на вулицю (комора, ванна, передпокій);
- інформуйте можливими засобами про небезпеку близьких та знайомих.

Якщо виникає загроза бойових дій:

- закрийте штори або жалюзі (заклейте вікна паперовими стрічками) для зниження можливості ураження осколками скла;
- вимкніть джерело живлення, закрийте воду та газ, загасіть пічне опалення;
- візьміть документи, гроші, медичну аптечку, предмети першої необхідності, теплі речі, продукти та питну воду;
- негайно покиньте житлове приміщення;
- попередьте про небезпеку сусідів, за необхідності надайте допомогу дітям та людям похилого віку;
- сховайтесь у найближчому укритті або підготовленому підвалі;

– без крайньої необхідності не залишайте безпечного місця перебування; проявляйте крайню обережність, не піддавайтеся паніці.

Артобстріл та авіаудар

Якщо ви почули характерний свист або в нічний час побачили дію світлової гранати, негайно сховайтеся в безпечне місце. В ідеалі – це бомбосховища, але їх можуть замінити нижні поверхи приміщення з товстими стінами: сталінські будинки, підвали надійних невисоких будинків (важливо, щоб з них було як мінімум два виходи), підземні переходи, приміщення з несучими стінами (санвузол), чавунна ванна. Головне, щоб це місце було подалі від вікон і оточене бетоном або широкою цегляною кладкою.

Артобстріл триває до двадцяти хвилин, авіаналіт – набагато менше. Сучасні бомбардування не можуть тривати довго. Все завершиться максимум після сотого вибуху. Рахуйте хвилини та кількість ударів.

Не залишайте своє укриття до закінчення обстрілу. Не знімайте обстріл на телефон і не намагайтеся визначити кут попадання снаряду.

Будьте пильні! У зону обстрілу, як правило, потрапляють будинки, що знаходяться на околицях міста і квартали, збудовані поруч зі стратегічними об'єктами. Якщо ваш будинок старий, панельний, у ньому застарілі перекриття та балкони, він так само небезпечний і може бути зруйнований.

Під час обстрілу в транспорті знаходиться небезпечно!

Легкова машина або автобус – помітна ціль. Найбільша небезпека – вибух бензобака. Використовуйте шосе, дороги міжобласного значення, пересувайтеся шляхами інших автомобілів. Дізнавайтеся стан дороги за добу – можливі руйнування мостів, повне блокування доріг. Ніколи не залишайте автотрасу з машиною або без неї, не наближайтеся до бордюрного каменя і не виходьте на узбіччя.

Якщо ви перебуваєте в автотранспорті, який став мішенню для прямого обстрілу, зупиніться і негайно залишіть його, краще з протилежного від обстрілу боку. Лягайте на землю, але не поруч з машиною, і поповзом перебирайтеся в більш надійне місце біля узбіччя дороги, в кювет.

Рухайтеся короткими відстанями відразу ж після наступного вибуху.

Залишаючи місце притулку, уважно дивіться собі під ноги. Бойові елементи можуть розриватися при падінні, в повітрі або від доторку. Загрозу можуть становити будь-які снаряди.

Якщо ви опинилися під завалами:

– постарайтеся очистити простір біля обличчя та грудей;

- розслабте м'язи і заспокойте дихання;
- постарайтеся повідомити про себе, використовуючи засоби зв'язку, або привертайте увагу галасом, наприклад, стуком;
- не кричіть, якщо ви в «повітряному мішку», економте повітря – до зруйнованої будівлі обов'язково прибуде бригада ДСНС і вас почують;
- не приймайте рішення самостійно евакуюватися в разі сильного завалу.

Будьте терплячі, вивільнення може зайняти більше часу, ніж хочеться.

Чому не можна підходити до підбитої чи покинутої військової техніки:

- у ній можуть бути встановлені вибухові пристрої щоб уразити супротивника;
- коли ви знаходитесь біля техніки вас можуть помилково прийняти за військового;
- боєприпаси, що не вибухнули, можуть знаходитися як у середині бойової техніки, так і бути розкидані навколо;
- нерозуміння небезпеки може призвести до трагічних наслідків.

Роботи по обстеженню, розмінуванню проводять професіонали, тому необхідно повідомити поліцію та рятувальників.

Основними причинами потрапляння людей на мінні поля є:

- не усвідомлення, що йдете у хибному напрямку;
- бажання справити природні потреби в найближчих кущах;
- вихід на узбіччя дороги, а це найзручніше місце мінування;
- ховаючись від мінометного, снайперського, або іншого обстрілу потрапили на заміновану місцевість;
- ворожі позиції та місця поховань є імовірними місцями встановлення мін-пасток;
- нехтування знаками, що вказують на присутність мін; те, що ви не помічаєте ознак їх наявності, ще не означає що мін немає;
- стежкою хтось пройшов, тому ви впевнені, що шлях безпечний, але це не завжди так;
- бажання мати гарний «сувенір».

Негайні дії при виявленні мінно-вибухового пристрою:

1. Зупиніться й оцініть ситуацію. Чи є втрати? Чи є загроза вашому життю? Які індикатори мінного поля ви бачите? Чи бачите ви міни? На якій відстані ви від безпечного місця? Чи здатні ви самостійно вийти з мінного поля?

З ким є зв'язок?

2. Посильте пильність: зверніть увагу на форму, розмір, колір та матеріал побаченого предмета; помічайте будь-які видимі позначки, сліди на ґрунті.

3. Прощупайте ґрунт перед собою шупом.

4. Прощупайте ґрунт перед собою руками через кожних 2 см.

5. Визначте своє точне місцеположення за допомогою карти або GPS та негайно сповістіть про ситуацію черговим ДСНС, поліції, командирам, начальникам, батькам.

6. Зауважте інші фактори, такі як позиції розташування військ, погоду, час інші фактори.

7. Повертайтеся назад тими ж слідами, звідки прийшли.

8. Якщо у вас є втрати, проробіть стежку до пораненого, перевірте (візуально) простір навколо нього на наявність мін, винесіть пораненого у безпечне місце, надайте першу долікарську допомогу.

9. Якщо ви в машині і вона не пошкоджена, залишайтеся в ній до прибуття саперів.

10. Якщо машина пошкоджена, вирішуйте, що безпечніше – залишитись у ній чи ні.

11. Позначте мінне поле на місцевості. Оповістіть місцеве населення.

Методика виходу з мінного поля самотійно:

– якщо ви усвідомили, що опинились на мінному полі, негайно зупиніться!

– не панікуйте!

– будьте уважними, спокійно обміркуйте всі свої подальші дії;

– намагайтесь повернутись туди, звідки прийшли по своїх слідах;

– виходьте найкоротшим шляхом до безпечного місця.

Щоб не стати наступною жертвою мін:

– звертайте увагу на предмети, що вказують на присутність мін;

– не заходьте до будинків, не перевірених саперами, бо всі покинуті будівлі – це зручні місця для мінування та мін-пасток;

– не будьте збирачем «сувенірів»;

– пам'ятайте, що розмінування здійснюють тільки сапери!

Для зменшення ризику потрібно:

– володіти інформацією про мінні поля;

– помічати, де ходять місцеві жителі; пересуватися перевіреними шляхами;

- намагатися залишатись на бетонованих або асфальтованих дорогах, уникаючи ґрунтових доріг та стежок;
- планувати переходи по перевірених маршрутах;
- інформувати інших, куди ви йдете.

У разі повідомлення про відкриття «зеленого коридору» не нехуйте можливість збереження життя свого та своїх близьких. Дійте згідно отриманих вказівок.

При проведенні тимчасової евакуації цивільного населення з небезпечного району:

- візьміть рюкзак (дорожню сумку), куди складено: документи, гроші, медичну аптечку, предмети першої необхідності, теплі речі, продукти та питну воду (на 3 доби) (докладно інструкція 3);
- по можливості надайте допомогу громадянам похилого віку, людям із фізичними вадами, жінкам з дітьми;
- дітям дошкільного віку пришивається до одягу або вкладається в кишеню записка, де вказується прізвище, ім'я, по батькові, домашня адреса, а також прізвище, ім'я та по батькові матері й батька, або опікунів;
- дотримуйтесь вказаного маршруту, за необхідності зверніться за допомогою до працівників військової адміністрації, ДСНС, правоохоронців або медичних працівників, які здійснюють евакуацію.

Інструкція 11

Що робити якщо вас викрали або взяли в полон

Викрадення цивільних людей – поширена практика серед військових РФ, хоча такі дії заборонені міжнародним правом. За Женевськими конвенціями та I Додатковим протоколом забороняється захоплення цивільних заручників під час війни та врегульовано питання захисту цивільного населення під час воєнних дій. Але більше двох тисяч мирних українців потрапили у полон до російських загарбників.

Рекомендації родичам осіб, які стали заручниками російських військових:

- подайте заяву до відділення поліції, СБУ, або іншого органу влади;
- зверніться до Об'єднаного центру з пошуку та звільнення полонених за телефонами: +38 067 650 83 32, +38 098 087 36 01, або на електронну адресу: united.centre.ssu@gmail.com;
- через юристів чи адвокатів зверніться до Уповноваженого Верховної

Ради України з прав людини (відповідно до міжнародного гуманітарного права, забезпеченням полонених і адвокацією їх прав займається Міжнародний комітет Червоного Хреста в Україні, номер телефону 0 800 300 155; Товариство Червоного Хреста в Україні номер телефону 0 800 332 656);

- проінформуйте громадськість, ЗМІ, місцеву владу;
- збирайте факти та докази, необхідні для розшуку людини – скріншоти повідомлень, аудіозаписи розмов, відео з камер спостережень, тощо.

Людину беруть у полон з певною метою: отримання інформації, можливий обмін, комерційні цілі (викуп, використання в якості робочої сили, тощо). Зберегти себе в ситуації постійного приниження, фізичних та, особливо, психологічних знущань насправді дуже непросто. І для того, щоб прийняти ту роль, яку штучно насаджують, завжди доводиться піти супроти своєї особистості: забути про те, що є гордість, честь, своя позиція, людська гідність.

Поведінка окупантів щодо заручників:

- фізичні обмеження: кайдани, тримання у тісному приміщенні, обмеження рухів, у тому числі тривале, дезорієнтація у часі, напругу;
- обмеження основних функцій та природних потреб організму людини (недостатність/неякісність їжі, води; обмеження сну, сечовипускання, дефекації);
- дискомфортні або нестерпні умови утримання (холод/задуха, надмірна вологість; загроза зараження);
- ненадання медичної допомоги;
- фізичне насильство;
- погрози поранення, смерті чи дискредитації; шантаж спричинити шкоду близьким; змушення спостерігати за катуваннями; примус завдати шкоду іншим – діями або наданням інформації;
- психологічне приниження.

Цивільні особи є найменш підготовленими до умов війни, але знання перевірених стратегій реагування на захоплення може збільшити ваші шанси на виживання та покращити самопочуття як під час полону, так і після звільнення з нього.

Основні правила поведінки в полоні:

- щоб вижити, ви маєте визнати і зрозуміти, що перебуваєте повністю у владі того, хто вас утримує, ***ваша задача – зберегти себе***;
- намагайтеся якомога швидше ***опанувати панічні реакції*** після захоплення (на короткий проміжок часу дозвольте собі тремтіти якомога

сильніше (якщо це безпечно); постукайте себе по стегнах або гомілках, аби відчути тіло; вдавіть п'ятки в підлогу; відчуйте на дотик стіну спиною, тощо);

– **не провокуйте** утримувачів **на агресію**: не чиніть опору, виконуйте всі розпорядження викрадачів після того, як вас захопили; нічого не просіть; не дивіться їм прямо в очі; не вступаєте в дискусію, говоріть спокійним голосом, без ворожого тону; відповідайте тільки на ті запитання, які вам ставлять;

– ви маєте повне право **говорити правду про все, що знаєте, задля збереження свого життя**, за можливості не зразу, а коли інформація втратить сенс, та дозовано, щоб залишатися цікавим своїм утримувачам;

– **зберігайте фізичну форму**: дають пити – пийте, дають їсти – намагайтеся з'їдати все, незважаючи на те, що їжа може бути не привабливою, є можливість відпочити – відпочивайте, можливість рухатись – рухайтесь (фізичне навантаження знижує рівень гормонів стресу, адаптуйтеся до введених обмежень – деякі полонені продовжували тренуватися, навіть попри кайдани та зав'язані очі);

– **заховайте свою особистість максимально глибоко**, чим більше вона «висунута на поверхню» – тим легше її зламати;

– **визначте цілі**, наприклад, дожити до певної дати, але будьте готові її «обнулити» і назначити наступну, якщо ваш полон затягнеться;

– **використовуйте кожну можливість, щоб відволіктися**;

– **застосовуйте медитативні, духовні, дихальні практики** для боротьби зі стресом, болем, клаустрофобією;

– **запам'ятовуйте все, що почули в полоні**: імена, прізвиська, позивні, прикмети, голоси, особливості поведінки утримувачів, про що вони між собою говорять, після звільнення ця інформація допоможе їх ідентифікувати та притягнути до відповідальності;

– **не піддавайтеся на провокації** і з підозрою ставтеся до того, що вам розповідають, щоб змусити вас прийняти позицію загарбників;

– при першій можливості намагайтеся повідомити про місце свого перебування рідним чи поліції.

– **оберігайте себе від непотрібного ризику** – зберігайте спокій, будьте розважливими, по можливості миролюбними, за певних умов корисно викликати у ворога більш приязне ставлення: того, кого знають ближче, скривдити важче;

– **будьте терпимими до інших заручників**;

– **зберігайте надію на визволення**.

Інструкція 12

Алгоритми дій при загрозі хімічного ураження

Під час бойових дій на режимних об'єктах, підприємствах, транспорті, газо-, нафто-, аміакопроводах, об'єктах інфраструктури може статися хімічна аварія з викидом в атмосферу та/або виливом на прилеглу територію небезпечних хімічних речовин (НХР), таких як: хлор, аміак, синильна кислота, фосген, сірчистий ангідрид тощо. Це являє серйозну небезпеку для населення, заражене повітря уражає органи дихання, а також очі, шкіру, внутрішні органи, серцево-судинну, ендокринну системи.

Фактори небезпеки викиду (розливу) хімічно небезпечних речовин:

- забруднення навколишнього середовища;
- небезпека для всього живого, що опинилося на забрудненій місцевості (загибель людей, тварин, знищення рослин);
- сильні руйнування на значній території внаслідок можливого хімічного вибуху; ураження вибуховою хвилею.

Завчасна підготовка до можливої хімічної загрози:

1. ***Оберіть приміщення без вікон*** (з одним найменшим вікном) у вашій квартирі чи будинку та підготуйте там запаси води, ліків, їжі та засобів гігієни з розрахунку на дві доби.
2. ***Герметизуйте*** двері, вікна, вентиляційні отвори, тощо для мінімізації протягів за допомогою відповідних матеріалів (плівки, яку зазвичай використовують для теплиць, скотчу, ножиць, шурупверту та шурупів або молотку та цвяхів).
3. Придбайте ***одяг зроблений із плівки*** (дошовики, рукавички, шапки), або за можливості спеціальний захисний одяг та протигаз, який захищає від бойових отруйних речовин або хлору, аміаку; якщо такої можливості немає, то підготуйте марлеву пов'язку, соду, оцтову або лимонну кислоту.

Дії у випадку загрози виникнення хімічної небезпеки:

- почувши сирени та переривчасті гудки від підприємств негайно відкрийте офіційні повідомлення місцевої влади та ДСНС, ввімкніть приймач радіотрансляційної мережі, або телевізор;
- уважно прослухайте інформацію про ситуацію та порядок дій;
- не панікуйте, будьте зібраними;
- попередьте сусідів, надайте допомогу інвалідам, дітям та людям похилого віку;

- виконайте заходи щодо зменшення проникнення отруйних речовин в квартиру (будинок): щільно закрийте вікна, двері, димоходи, вентиляційні люки, заклейте щілини в рамах вікон і дверей;
- за можливості завісьте вікна простирадлами чи ковдрами, змоченими водою;
- підготуйте запас питної води: наберіть воду у герметичні ємності, підготуйте найпростіші засоби санітарної обробки (мильний розчин для обробки рук).
- якщо буде повідомлення про евакуацію, дізнайтеся у місцевих органів влади місце збору, час її початку; перевірте вміст раніше зібраного тривожного рюкзака;
- перед виходом з оселі вимкніть джерела електро-, водо- та газопостачання, загасить вогонь у печах, візьміть підготовлені речі, одягніть засоби захисту.

Дії у випадку раптового виникнення хімічної небезпеки:

- уникайте паніки;
- з одержанням повідомлення (по радіо або іншим засобам оповіщення) про викид (розлив) в атмосферу НХР та про небезпеку хімічного зараження, виконайте запропонований порядок дій;
- одягніть засоби індивідуального захисту органів дихання та найпростіші засоби захисту шкіри;
- за можливості негайно залишіть зону хімічного забруднення;
- якщо засобів індивідуального захисту немає і вийти із району аварії неможливо, залишайтеся у приміщенні та негайно його надійно герметизуйте: щільно закрийте вікна та двері, димоходи, вентиляційні люки, щілини в рамах вікон та дверей заклейте, вимкніть джерела газо-, електропостачання та загасить вогонь у печах;
- завісьте вікна простирадлами чи ковдрами, змоченими водою;
- чекайте повідомлень органів влади з питань надзвичайних ситуацій за допомогою засобів зв'язку.
- пам'ятайте, що уражаюча дія конкретної НХР на людину залежить від її концентрації у повітрі та тривалості, тому якщо немає можливості покинути небезпечну зону не панікуйте і продовжуйте вживати заходи безпеки;
- підготуйтеся до евакуації: швидко зберіть та упакуйте в герметичні пакети необхідні документи, цінності, ліки, продукти, запас питної води та інші необхідні речі (поза зоною ураження вони підлягають дегазації);

- попередьте сусідів про початок евакуації;
- надайте допомогу дітям, інвалідам та людям похилого віку, вони підлягають евакуації в першу чергу.
- залишаючи приміщення (квартиру, будинок) вимкніть джерела електро-, водо- і газопостачання, візьміть підготовлені речі, вдягніть так, щоб залишилося якомога менше відкритих ділянок шкіри, одягніть засоби індивідуального захисту;
- виходьте із зони хімічного зараження в бік, перпендикулярний напрямку вітру та обходьте тунелі, яри, лощини – в низинах може бути висока концентрація НХР;
- при підозрі на ураження НХР уникайте будь-яких фізичних навантажень, необхідно пити велику кількість рідини (чай, молоко, сік, вода) та звернутися до медичного закладу;
- після виходу із зони зараження, зніміть верхній одяг, ретельно вимийте очі, ніс та рот, по можливості прийміть душ;
- з прибуттям на нове місце перебування, дізнайтеся у місцевих органів державної влади та місцевого самоврядування адреси організацій, що відповідають за надання допомоги потерпілому населенню.

Перша медична допомога ураженим НХР в осередку хімічного ураження полягає у захисті органів дихання, видаленні та знезараженні стійких НХР на шкірі, слизових оболонках очей, на одязі та негайній евакуації за межі зараженої зони.

Хлор

Дії в осередку зараження:

- заплющити очі та затамувати дихання;
- закутатися у верхній одяг і дихати крізь нього (за можливості змочити водою або 2 % розчином питної соди);
- не бігти щоб не прискорювати дихання;
- спробувати визначити напрямок вітру;
- виходити з зони зараження в бік, який перпендикулярний вітру;
- за неможливості вийти, спробувати залізти на високий предмет (стовп, драбину тощо), піднятися на верхні поверхи будівлі, так як хлор стелиться по землі.

Ознаки отруєння хлором

Під час вдихання парів хлору виникає ураження легень, яке супроводжується набряком киснево-поглинальних альвеол, які під час кашлю

вони можуть розірватися з виділенням мокроти з кров'ю, внаслідок чого людина гине від нестачі кисню.

Перша допомога:

– надягніть на потерпілого протигаз або ватно-марлеву пов'язку, попередньо змочивши її водою або 2 % розчином питної соди і виведіть (винесіть) потерпілого із зони зараження;

– штучне дихання робити не можна, необхідно у важких випадках застосувати кисневу маску;

– забезпечте потерпілому повний спокій;

– щоб зменшити подразнення, дайте потерпілому вдихати пари нашатирного спирту;

– шкіру, рот, ніс необхідно промити 2 % розчином питної соди або водою;

– у тяжкому випадку відправте потерпілого до медичного закладу.

Аміак

Дії в осередку зараження:

– використовуйте для захисту укриття, підвали та нижні поверхи будинків (аміак легший за повітря, тому швидко піднімається вгору);

– різкий запах аміаку нагадує нашатирний спирт, якщо відчули такий запах, варто дихати через зволожену марлеву пов'язку, змочену розчином оцтової або лимонної кислоти;

– щільно закрийте вікна і двері, бажано завісити віконні та дверні отвори тканиною, змоченою в лимонній кислоті або слабкому розчині оцту;

– пройдіть до ванної кімнати та включите душ на дрібне розпилення (вода поглинає аміак із повітря);

– не вмикайте вентиляцію: вона витягує чисте повітря та затулює забруднене;

– у випадку розливу рідкого аміаку і його концентрованих розчинів не можна доторкатися до розлитої рідини.

Ознаки отруєння аміаком:

– нежить, кашель, важке дихання, задуха;

– тахікардія (підвищене серцебиття), порушення частоти пульсу;

– при контакті з рідким аміаком виникають пухирі, виразки.

Перша допомога:

– надягніть на потерпілого протигаз або ватно-марлеву пов'язку, попередньо змочивши її водою або 5 % розчином лимонної кислоти і виведіть (винесіть) потерпілого із зони зараження;

- дайте подихати зволоженим повітрям (теплими водяними парами 10 % розчину ментолу в хлороформі);
- шкіру, слизові оболонки промивайте водою або 2 % розчином борної кислоти щонайменше 15 хв;
- при потраплянні в очі промийте водою або 0,5-1 % розчином квасців та закрапайте по дві-три краплі 30 % альбуциду;
- ніс змастіть оливковою чи вазеліною олією;
- дайте постраждалому тепле молоко з «Боржомі» (лужною мінеральною водою) або харчовою содою;
- при задусі необхідний кисень;
- при зупинці дихання проведіть серцево-легеневу реанімацію;
- при спазмі голосових щілин забезпечте тепло на ділянку шиї, теплі ванночки, інгаляцію;
- при ураженні шкіри – обмийте чистою водою, зробіть примочки з 5 % розчину оцтової або лимонної кислоти;
- при необхідності відправте потерпілого до медичного закладу.

Синильна кислота (ціанідна кислота)

Міститься в коксовому газі, виділяється при термічному розкладанні нейлону, поліуретанів. Має своєрідний п'який запах гіркокого мигдалю. Добре змішується з водою. Є сировиною для одержання акрилонітрилу, метилметакрилату, адіпонітрилу та інших сполук. Велика кількість її похідних використовуються при вилученні благородних металів з руд, при гальванопластичному золоченні та посрібленні, у виробництві ароматичних речовин, хімічних волокон, пластмас, каучуку, органічного скла, стимуляторів росту рослин, гербіцидів. Може застосовуватися як бойова отруйна речовина.

Небезпечними для людини є пара синильної кислоти в концентрації 0,1-0,12 г/м³, яка при експозиції 15-20 хв. спричиняє важке ураження. Смертельними вважаються концентрації: 0,2-0,3 г/м³ при експозиції 5-10 хв.; 0,4-0,8 г/м³ при експозиції 2-5 хв. При отруєнні через рот смертельними дозами для синильної кислоти є 1 мг/кг, ціаніду калію – 2,5 мг/кг, ціаніду натрію – 1,8 мг/кг маси тіла людини.

Ознаки отруєння синильною кислотою:

- різкий головний біль;
- нудота, блювання, біль в животі;
- загальна слабкість;
- задишка, серцебиття, гостра серцево-судинна недостатність;

- судоми; втрата свідомості;
- зупинка дихання.

Перша допомога:

- надягніть на потерпілого протигаз і виведіть (винесіть) потерпілого із зони зараження;
- інгаляція ізоамілінітриду або амлінітриду (2–3 ампули);
- промивання шлунку через зонд розчином перманганату калію (1:1000) або 2,5 % розчином тіосульфату натрію;
- в/в повільно натрію нітрит (10 мл 1 % розчину);
- під шкіру ефедрин, кордіамін;
- в/в тіосульфат натрію (50 мл 30 % розчину), метиленовий синій (50 мл 1 % розчину), глюкоза (40 мл 40 % розчину).

Фосген

Застосовується у виробництві пестицидів, полікарбонату, пластмас, барвників, безводних оксидів металів. За звичайних умов є безбарвною газоподібною речовиною із запахом прілих фруктів або сіна. Фосген володіє задушливою дією. Отруйний тільки при вдиханні пари. Для уникнення ураження достатньо протигазу, засоби захисту шкіри не потрібні.

Перші виразні ознаки отруєння з'являються після прихованого періоду від чотирьох до восьми годин (інколи навіть через 15 годин). Має кумулятивні властивості.

Ознаки отруєння фосгеном:

- сильна задуха, болісний тиск в грудній клітці та збільшенням ритму дихання від 18-20 (норма) до 30-50 і навіть 60-70 вдихів за хвилину;
- отруєння легкої і середньої тяжкості: токсичний бронхіт; нудота, блювота;
- у важких випадках виникають також нервово-психічні розлади: афектні порушення, галюцинації, оглушення, у ряді випадків – рухове збудження;
- за повторних гострих отруєнь: астенія, плеврит, пневмонія, хронічний бронхіт, абсцес чи гангрена легенів.

Перша допомога:

- надягання протигазу;
- вивіз (винос) постраждалого із зараженого району;
- інгаляція фіциліну при рефлекторній зупинці дихання, ларингобронхоспазмі;

- застосування серцевих засобів (кордіамін, камфора, кофеїн);
- при попаданні на шкіру промити її теплою водою або спиртовмісною рідиною;
- при попаданні в очі промити їх теплою водою; якщо сильний біль закапати в очі суміш 3-4 % розчину новокаїну та 1 % розчину атропіну у співвідношенні 1:1
- зігрівання (укриття від холоду);
- киснева терапія, ШВЛ за показаннями.

Тривалість перебування фосгену у повітрі складає 30 хвилин влітку і до 3 годин взимку. У 50 % випадків отруєння при вдиханні 0,1 мг/л протягом 30-60 хвилин призводить до смерті. 50 % тих, що залишилися в живих, довго недієздатні в результаті важких отруень. Концентрація 5 мг/л смертельна вже через 2-3 секунди.

Сірчистий ангідрид (діоксид сірки)

Безбарвний газ з різким характерним задушливим запахом. На повітрі димить, важчий за повітря більше ніж удвічі. При $-10,1^{\circ}\text{C}$ скраплюється в безбарвну рідину, яка важче води. Добре розчиняється у воді (утворюється сірчиста кислота), а також у спиртах, ефірі, бензолі. Негорючий, вибухонебезпечний. Входить до складу доменного і коксівного газів, виділяється при випаленні руд, особливо кольорових металів, згоранні вугілля і нафти, що містять сірку (у ливарних, ковальських цехах, котельних, тощо)

Сірчистий ангідрид використовується у синтезі сульфатної кислоти, в паперовому та текстильному виробництвах, для дезінфекції приміщень, застосовується для запобігання скисання вин, при консервуванні фруктів і ягід. Рідкий сірчистий ангідрид використовується як холодоагент та розчинник.

Ознаки отруєння сірчистим ангідридом:

- отруєння легкої тяжкості: сильний неприємний запах у роті, роздратування слизових оболонок очей (сльозотеча), поразка верхніх дихальних шляхів (чхання, дертя і біль в горлі та грудній клітці);
- отруєння середньої тяжкості: головний біль, кашель, загальна слабкість, роздратування і почервоніння шкіри, можливі опіки шкіри та очей, біль в очах, біль в животі, блювота;
- у важких випадках (вдихання повітря, що містить більше 2% сірчистого ангідриду): викликає хрипоту, блювоту, утруднення мови, задишку, задуху, швидко втрату свідомості, можливий летальний ісход (смерть настає від задухи, внаслідок рефлекторного спазму голосової щілини, раптової зупинки

кровообігу в легенях і шоку протягом 1- 3 хвилин).

Перша допомога:

– надягніть на потерпілого протигаз або ватно-марлеву пов'язку, попередньо змочивши її водою, і виведіть (винесіть) потерпілого із зони зараження;

– забезпечити спокій, послабити одяг, що ускладнює дихання;

– при попаданні на шкіру і слизові оболонки промити не менше 15 хвилин 2 % розчином питної соди, очі – проточною водою;

– дайте постраждалому тепле молоко з «Боржомі» або харчовою содою;

– при задусі необхідний кисень;

– при зупинці дихання проведіть серцево-легеневу реанімацію;

– при спазмі голосових щілин забезпечте тепло на ділянку шиї, теплі ванночки, інгаляцію 2 % розчином питної соди;

– при отруєнні середньої і важкої тяжкості – кордіамін.

При концентрації $0,5 \text{ мг/м}^3$ протягом декількох хвилин створюється загроза для здоров'я. Смертельною вважається концентрація 1400 мг/м^3 протягом 5 хвилин.

Дії після того, як хімічна небезпека минула

Коли отримали сигнал про закінчення хімічної небезпеки або за сприятливої зміни вітру після виходу із зони забруднення: відкрийте вікна й двері, провітріть приміщення; змініть верхній одяг; прийміть душ або вимийте відкриті частини тіла з милом; уникайте будь-яких фізичних навантажень; промийте продукти харчування (овочі та фрукти) слабким 2 % мильно-содовим розчином.

Інструкція 13

Застосування бойових отруйних речовин

Класифікація відомих бойових отруйних речовин табл. 1.

Таблиця 1

Дія	Бойові отруйні речовини	
Загальноотруйна	Синильна кислота (AC), Хлороціан (CK), Арсин (SA), Фосфін, Окис вуглецю	
Задущлива	Фосген (CG), Дифосген (DP), Хлор (CL), Перфлуороізобутилен ^[en] , (PFIB)	
Шкірнонаривна	Іприт (HD), Люїзит (L), Етилдихлороарсин (ED), Метилдихлороарсин (MD), Фенілдихлороарсин (PD), Сесквііприт ^[en] , (Q), Азотні іприти ^[en] (HN1, HN2, HN3), Кисневий іприт ^[en] (T)	
	Кропивна	Фосгеноксим (CX)
Нервово-паралітична	Серія V	EA 3148 ^[en] , VE ^[en] , Амітон (VG), VM, VP ^[en] , VR ^[en] , VS ^[en] , VX
	Серія G	Табун (GA), Зарин (GB), Зоман (GD), Етилзарин ^[en] (GE), Циклозарин (GF), GV ^[en]
	Новичок	A-232 ^[en] , A-234 ^[en]
Подразнювальна	Сльозогінна	Бромоацетон (BA), Бромбензилціанід (CA), Хлоропікрин (PS), Хлороацетофенон ^[ru] (CN), 1-метокси-1,3,5-циклогептатрієн ^[ru] (CH)
	Кашельна	Дифенілхлороарсин ^[ru] (DA), Дифенілціаноарсин ^[ru] (DC), Адамсит (DM)
	Комплексна	Дибензоксазепін (CR), 2-Хлоробензальмалононітрил ^[ru] (CS)
Психохімічна	Хінуклідил-3-бензилат (BZ), EA 3167 ^[en] , ЛСД (LSD),	

У 1993 році була підписана Конвенція про заборону розробки, виробництва, накопичення, використання хімічної зброї та про її знищення – перша в історії угода, яка передбачала повну заборону і знищення зброї масового ураження. Вона вступила в дію 29 квітня 1997 року. Станом на 17 жовтня 2015 року підписали і ратифікували Конвенцію 192 країни і 1 країна (Ізраїль) підписала, але не ратифікувала. Після розпаду СРСР саме Росія стала спадкоємицею найбільшого в світі арсеналу хімічної зброї (близько 40 тисяч тонн).

Опис бойових отруйних речовин, які можуть бути застосовані Росією

Всупереч заяві президента РФ Володимира Путіна від 27 вересня 2017 року, що Росія нібито ліквідувала на своїй території всю хімічну зброю, ампули з зарином були знайдені в київській області. 11 квітня 2022 року ввечері з російського БПЛА було розпилено отруйну речовину невідомого походження над м. Маріуполь в районі заводу «Азовсталь».

Засоби доставки та застосування бойових отруйних речовин: авіаційні бомби; керовані та некеровані ракети; міни, торпеди, фугаси; артилерійські снаряди; гранати, шашки.

Найбільш популярна в арсеналі Росії хімічна зброя нервово-паралітичної дії: Новичок, Зарин, Зоман, VX; шкірноаривної дії: Іприт, Люїзит.

Новичок

Не має запаху, смаку, що ускладнює його виявлення. використовують у вигляді порошку, який можна розсіяти, рідше у вигляді рідини. До організму людини потрапляє при вдиханні, проковтуванні, а також при контакті зі шкірою.

Ознаки отруєння Новичком:

- поява хрипів у легенях;
- міоз;
- підвищення потовиділення;
- ускладнення дихання;
- конвульсії;
- мимовільне сечовипускання, дефекація;
- блювота.

При довготривалій дії цієї хімічної речовини можлива зупинка серця, дихання. Навіть якщо людина виживе після отруєння, вона буде страждати від невідворотного ушкодження м'язів, внутрішніх органів та нервової системи.

Зарин

Це рідина або газ без запаху і смаку. Може проникати до організму людини: через шкіру (дотик до речовини чи зараженої поверхні), слизові оболонки ока та органи дихання, приймання отруєної їжі або води. Може поглинатися будь-якими предметами з навколишнього середовища, тому забруднений зарином одяг також несе загрозу. Зарин важчий за повітря, тому небезпека отруєння вище в низинах та підвалах.

Ознаки отруєння Зарином:

- закладеність носа;
- сльозотеча;
- біль в очах, зір порушується, зіниці звужуються;
- сильне слиновиділення та пітливість;
- відчуття скованості в грудях, кашель;
- дихання пришвидшується;
- нудота, блювання, діарея, біль в животі;
- надмірне сечовиділення;
- головний біль, слабкість, запаморочення;
- серцебиття пришвидшується або, навпаки, сповільнюється;
- тиск понижується або, навпаки, підвищується;
- навіть мінімальна крапля зарину, яка потрапить на шкіру, може спричинити пітливість та посмикування м'язів в місці, де відбувся контакт;
- подальший перебіг отруєння супроводжується сплутаністю свідомості яка закінчується судомами, конвульсіями, зупинкою дихання, паралічем та смертю.

Якщо зарин використовується у вигляді рідини він залишається небезпечним до 5 днів, якщо розпилюється в вигляді газу – до 20 годин, але при вдиханні парів, симптоми розвиваються від секунди до кількох хвилин і наступає смерть. В зимовий час стійкість зменшується.

Зоман

Хімічна зброя зоман у три рази більш токсична за зарин (симптоми отруєння в них дуже схожі). Це рідина в чистому вигляді без кольору, відрізняється легким фруктовим запахом. Технічний зоман може виглядати солом'яно-жовтим через різні домішки.

Ознаки отруєння Зоманом:

- Perezбудження моторики;

- мимовільне скорочення секреторних залоз та м'язів, а тому з'являються судоми та параліч;
- скорочення дихальних та серцевих м'язів без участі свідомості;
- також скорочення сечового міхура, зіниць, м'язів травного тракту.

VX

Це масляниста речовина бурштинового кольору, яка не має ні запаху, ні смаку. Вважається однією з найбільш отруйних з усіх хімічних бойових речовин. Заражені закриті водойми залишаються токсичними до пів року. При використанні у вигляді аерозолю вона розповсюджується вітром і відбувається зараження військової техніки, предметів довкілля.

Найбільшу небезпеку речовина становить в зимовий час, коли залишається на місцевості на 30-60 діб, влітку – на 1-3 доби.

Ознаки отруєння VX при потраплянні з водою, їжею:

- 1-2 хвилини – звужуються зіниці;
- 2-4 хвилини – підвищуються слиновиділення та пітливість;
- 5-10 хвилин – з'являються судоми, параліч, спазми;
- 10-15 хвилин – настає смерть.

Ознаки отруєння VX при ураженні через шкірні покриви:

- симптоми з'являються через кілька хвилин, годину;
- м'язове посмикування в місці зараження;
- судоми та слабкість;
- параліч та смерть.

Єдиний варіант при отруєнні хімічною зброєю нервово-паралітичної дії, як і іншої бойовою отрутою, ***звернутися до військових чи співробітників ДСНС***, у яких є спеціальні протоколи дії на такі випадки.

Якщо звернутися до спеціалістів немає можливості, то в якості антидоту використовують: діазепам, атропін. Волосся та нігті, які були відкриті та уражені, необхідно зістригти. Так ви зменшите прояв симптомів. Якщо отрута потрапила до ротової порожнини, рекомендується якнайшвидше промити шлунок слабким лужним розчином та дати постраждалому адсорбент (активоване вугілля, атоксил).

Для знезараження поверхонь, приміщень, предметів та навіть одягу варто використовувати водні розчини аміаку, лугів, пероксиду водню, розчин гідроксиламіну у слабо-лужному середовищі.

Іприт

В чистому вигляді речовина має маслянисту форму, безбарвна, має легкий запах касторки, в технічному вигляді відрізняється жовто-коричневим кольором та часниково-гірчичним запахом. Буває у твердому, рідкому, газоподібному стані. У воді розчиняється погано, але необмежено – у багатьох органічних розчинниках: бензині, спиртах, оліях. Часто іприт використовуються разом з іншими отруйними хімічними речовинами шкірноаривної дії: етилдихлороарсином, люїзитом та фенілдихлороарсином. Швидко проникає в текстиль, папір, будматеріали, гуму, тому можна отруїтися при контакті шкіри з ураженим предметом.

Ознаки отруєння Іпритом:

- проявляються не відразу, а лише через 2 години (але якщо надворі спекотна погода, а шкіра волога, симптоми з'являються за лічені хвилини);
- спочатку почервоніння шкіри, свербіж, печіння;
- потім сухість шкіри, відчуття стягнутості, печіння;
- через 16-30 годин на тілі з'являються дрібні бульбашки, які потім з'єднуються в одну, наповнену жовтою рідиною;
- коли бульбашка лопається, на тілі залишаються виразки, які сильно болять та загоюються протягом 2 місяців;
- можуть з'являтися рубці за повторного отруєння.

За високої концентрації 0,03 мг/л смерть настає через 2-5 хвилин після отруєння. Концентрація 0,01 мг/л є небезпечною у разі впливу протягом 15 хвилин і призводить до сильних ушкоджень очей та шкіри. Вітер може розносити іприт на дуже великі відстані. Він здатен затримуватися у доквіллі 1-2 дні, а при зниженій температурі повітря навіть місяцями. Ураження іпритом може мати накопичувальний ефект.

Люїзит

Відрізняється дратівливим запахом та темно-коричневим кольором. Це рідина з високою стійкістю. Подразнює, в першу чергу, органи дихання та слизові оболонки. Перші ознаки ураження проявляються вже за п'ять хвилин після отруєння. При цьому не важливо, як саме речовина потрапила в організм: через шкіру, вдихання чи з їжею. Ступінь тяжкості отруєння залежить від часу перебування в зараженій місцевості та дози. При вдиханні відразу уражуються верхні органи дихання.

Ознаки отруєння Люїзитом:

- легка форма отруєння проходить через кілька днів; при потраплянні на шкіру: біль, печіння, еритема;

– середня форма отруєння: головний біль, нежить, чхання, захриплість, біль у носових пазухах, задишка та кашель протягом 12–24 годин, спазми в районі грудей; загальна слабкість; нудота; при потраплянні в очі втрата зору на 7-10 днів; при потраплянні на шкіру: пухирі, які лопаються, утворюються язви, які заживають кілька тижнів;

– важка форма отруєння – хронічне респіраторне захворювання, кров з носа, втрата голосу; біль у животі, блювання; незворотна сліпота; ризик розвитку онкології органів дихання, кровотворної системи.

Смертельна доза для людини становить 20 мг на 1 кг ваги, тобто люїзит при шкірній резорбції приблизно в 2-2,5 рази більш токсичний за іприт.

У разі середньої та важкої форм отруєння хімічною зброєю шкірнонаривної дії необхідно **звернутися до медиків, військових чи співробітників ДСНС.**

Інструкція 14

Дії при потраплянні фосфору на шкіру чи одяг

Окупанти скидають на міста України заборонені міжнародними конвенціями фосфорні бомби. Білий фосфор, яким окупанти бомблять мирне населення в українських містах та селах, викликає важкі опіки, аж до кісток та кісткового мозку. Фосфор є самозаймистою речовиною, що починає горіти при першому ж контакті з повітрям. Коли він потрапляє на шкіру та одяг, він одразу ж прилипає та продовжує горіти.

Що робити, якщо фосфор потрапив на шкіру чи одяг:

- не торкайтеся руками частинок фосфору на шкірі або на одязі;
- за можливості занурте пошкоджену частину тіла у воду, або потрібно рясно поливати або змочувати водою шкіру та одяг там, де є краплі фосфору;
- обережно зніміть одяг; краще робіть це прямо у воді, або продовжуйте поливати уражені ділянки водою, тому що у воді фосфор не горить;
- використовуйте пінцет або щось, чим можна зняти фосфор та обпалені частини одягу;
- рану потрібно обробити содовим розчином, для цього: на 1 склянку води потрібно додати 1 чайну ложку соди;
- на рану, яка утворилася від горіння фосфору, потрібно накладати вологу пов'язку – її бажано змочувати содовим розчином;

– ні в якому разі не використовуйте вату (прилипає) та перекис водню; коли перекис розпадається, утворюється вода та кисень; а кисень викликає загоряння фосфору;

– якщо людина, яка отримала фосфорні опіки, знаходиться у свідомості, їй потрібно дати будь-які знеболювальні та заспокійливі препарати;

– при горінні фосфор також виділяє отруйні пари; для виведення токсичних речовин з організму потрібно прийняти будь-який сорбент, пити багато води, також можна вживати молоко та лужну негазовану воду.

Інструкція 15

Рекомендації щодо знезараження питної води у разі відключення центрального водопостачання

У разі відключення центрального водопостачання доводиться споживати воду з ненадійних джерел. Набирати воду безпосередньо з озера або болота не безпечно. В декількох метрах від водойми на низькому березі треба викопати невелику яму, і коли вона наповниться водою, акуратно вичерпати воду 2-3 рази. Лише після цього у ямі з'явиться очищена ґрунтом вода, до якої можна застосовувати етапи очищення: відстоювання, фільтрування та знезараження.

Відстоювання дозволить зменшити кількість піску, мулу та інших забруднюючих домішок, а також знизити швидкість засмічення фільтрів під час подальшої фільтрації. Прозору воду з джерел відстоювати необхідності немає, проте її потрібно пропустити через чисту тканину або складену в декілька шарів марлю, щоб позбутися від дрібного сміття чи комах.

Фільтрування

Найпростіше зробити фільтр з пластикової пляшки, зрізавши в неї дно, а в кришці зробивши декілька невеличких отворів. У горловину пляшки покласти декілька шарів фільтруючої речовини та пропустити воду. Чим брудніша вода тим більше разів необхідно її фільтрувати, за необхідності змінюючи наповнювач фільтра. Приклади саморобних фільтрів наведено на рисунку 3.



а)

б)

Рис. 3. Приклади саморобних фільтрів:

а) з пластикової пляшки; б) з підручних матеріалів

У якості фільтру можна використати:

- декілька шарів, що складаються із серветок та прошарку вати;
- декілька шарів чистої бавовняної тканини;
- чиста бавовняна тканина, потім на дві третини заповніть ємність просмаженим піском, а зверху ще один шматок чистої тканини;
- чиста бавовняна тканина, потім холодне деревне вугілля з багаття листяних порід дерев, які просмажені в металевій ємності на сильному вогні;
- у разі підозри забруднення води хімічними речовинами: складена у чотири рази чиста бавовняна тканина, подрібнені таблетки активованого вугілля (з розрахунку п'ять таблеток на літр води), а зверху ще один шматок чистої тканини;
- застосування одночасно декількох з попередніх способів.

Задля знезараження необхідно:

- кип'ятити воду, якщо ви впевнені, що не було зараження бактеріальними агентами з моменту закипання 10 хвилин, при підозрі на таке зараження – 1 годину;
- зберігати кип'ячену воду в чистому посуді, що добре закривається, тому що при попаданні в неї мікробів відбувається швидко і масивне обсіменіння; більше доби кип'ячену воду у відкритій ємності (включаючи пляшки), краще не зберігати;
- якщо запаси безпечної води вичерпалися і можливості кип'ятіння немає, знезаражувати воду можна спеціальними таблетками – Акватабс, Аквацид, Пантоцид та його варіантами та ін.; такі знезаражувачі містять до 6 мг активного хлору або речовин, еквівалентних йому; вони швидко розчиняються (до 15 хвилин), мають високі антибактеріальні властивості, довго зберігаються і не псують смаку; іноді, навіть усупереч інструкції, рекомендується використовувати дві або навіть три таблетки на літр води, залежно від прогнозованого забруднення води;
- якщо під рукою немає цих таблеток, можна скористатися тим, що є в аптечці: дві краплі 10 % розчину йоду на літр води, почекати 30 хвилин, після чого воду можна пити; смак буде жахливим, але ви не помрете від зневоднення і не занедужаєте смертоносними захворюваннями, серед яких є й ті, що

уражають центральну нервову систему (у хворих з клінічно значущим ураженням щитовидної залози, тобто мають клініку, використовувати з обережністю та у разі крайньої необхідності);

– перманганат калію (марганцівка) використовують у вигляді 0,5-1 % розчину (блідо-блідо-рожевий колір). Важливо: марганцівка відноситься до погано розчинних сполук, тому на дні ємності можуть залишитися кристали, що не розчинилися; якщо вони потраплять на слизові оболонки рота, стравоходу, шлунка, кишківника, це призведе до сильних опіків і виразок аж до перфорації, тому отриманий розчин краще обережно процідити, не збовтуючи, залишивши на дні трохи рідини;

– перекис водню: 1 столова ложка (при сильному забрудненні – 2 столові ложки) на 1 літр води, дати відстоятися приблизно годину, після чого до води можна додати пару таблеток подрібненого активованого вугілля;

– замість перекису водню можна використовувати пігулки гідропериту; дозування – 2-3 таблетки на 1 л води; при розчиненні таблетки у воді утворюється розчин перекису водню, який далі розкладається на воду та активну діючу речовину – атомарний кисень; при розпаді гідропериту у воду потрапляє також карбамід – не особливо шкідлива речовина, що надає воді злегка солонуватий смак, в нашій країні застосовується як харчова добавка, і має допустиму концентрацію в 2-3 г на 1 літр;

– при підозрі на забруднення води хімічними речовинами використовують активоване вугілля – 1 столова ложка на 1 літр води;

– на початку 90-х років на півдні України та Молдови при спалахах холери рекомендували у воду додавати 1 чайну ложку столового оцту або 250 г сухого вина на 1 літр води, експозиція – 6 годин, після чого воду можна вживати для пиття.

Яку воду не варто зразу пити

Джерельна, з відкритих водойм або колодязна вода не завжди безпечна. У ній можуть кишіти лямблії, палички та інші мікроорганізми, що викликають діарею та зневоднення. У джерела може бути радіоактивний початок. Або ключ може проходити через звалища побутових відходів, протікати через ґрунт, багатий на залізо або солями кальцію. Вживання такої води може завдати шкоди здоров'ю.

Інструкція 16

Алгоритми дії у разі аварії на газовій мережі

При виявленні запаху газу в приміщеннях, підвалах, під'їздах, у дворі або на вулиці:

- прикрийте дихальні шляхи мокрим рушником;
- вимкніть газове обладнання (плита, колонка, котел і т. ін.), перекрийте вентиль на газопроводі;
- відчинити вікна та двері для провітрювання;
- перевірте приміщення на наявність мешканців, виведіть/винесіть їх і самі залиште загазоване приміщення;
- сповістіть сусідів про небезпеку;
- повідомте про виток газу аварійно-диспетчерську службу газового господарства за номером 104, або службу екстреної допомоги за номером 112, назвавши своє ім'я, прізвище, номер телефону, коротко описавши ситуацію;
- перед входом в підвали й погреб до включення світла або запалювання вогню переконайтеся у відсутності запаху газу;
- у разі виявлення запаху газу в підвалі, під'їзді, на подвір'ї, на вулиці необхідно сповістити оточуючих про запобіжні заходи;
- організуйте чергування біля входів у загазовані приміщення з метою недопущення до них людей до приїзду бригади аварійної газової служби;
- після прибуття бригади аварійної газової служби дійте за їх вказівками;

У загазованому приміщенні. Для запобігання виникнення іскріння, яке може призвести до вибуху (загорання газоповітряної суміші), забороняється:

- вмикати і вимикати електричні прилади (освітлення, печі, каміни, праски, телевізори, дрилі та ін.);
- користуватися електричними і акумуляторними ліхтарями, які не мають вибухонебезпечного виконання;
- користуватися електродзвоником;
- користуватися стаціонарним чи мобільним телефоном;
- виконувати дії з металевими предметами (для виключення іскри від удару один об одного);
- користуватися відкритим вогнем (запалювати сірники або запальничку, палити).

На загазованій ділянці місцевості щоб виключити виникнення іскріння, яке може привести до вибуху (загорання газоповітряної суміші), забороняється:

– ставити машини, заводити машини, що стоять, і проїжджати біля загазованого колодязя, газорозподільного пункту, шафи газорозподільного пункту, групової резервуарної установки ближче 15 метрів з підвітряної сторони;

– користуватися електричними або акумуляторними ліхтарями, які не мають вибухонебезпечного виконання;

– виконувати дії з металевими предметами з метою виключення удару один об одного;

– користуватися відкритим вогнем і розводити вогнища ближче 50 метрів від загазованої ділянки місцевості.

Концентрація газу в повітрі 25-30 % призводить до отруєння.

Ознаки отруєння побутовим газом (за наростанням симптомів):

– шум, дзвін у вухах;

– різь та печіння в очах, носоглотці;

– сльозотеча, рясні виділення з носа;

– сильний головний біль, ниючий, поступово наростаючий; цефалгія відзначається в зонах скронь і чола;

– хворобливі відчуття за грудиною;

– порушення координації, хитка хода; слабшають пальці рук, перед очима все пливе;

– почастішання серцевих скорочень;

– нудота, блювотиння;

постраждалий ще може самостійно залишити приміщення чи зону витоку газу, при подальшому вдиханні загазованого повітря:

– пригнічення центральної нервової системи;

– сплутаність свідомості (постраждалий не може згадати найпростіші факти – власне ім'я, дату народження і т. п.);

– задуха;

– шкірні покриви здобувають червонуватого або синюшного відтінку.

– набряклість легенів;

– ураження головного мозку і серцевого м'яза;

– втрата свідомості, смерть.

При отруєнні газом необхідно:

- вивести (винести) потерпілого на свіже повітря, покласти його на рівну поверхню, усунувши все, що заважає диханню (розстебнути комір, при потребі пасок);
- негайно викликати швидку невідкладну допомогу;
- дати понюхати нашатирний спирт (змочену ватку рухають на відстані 10 см від носа);
- за відсутності дихання виконують штучне;
- при зупинці серця вдаються до непрямого масажу;
- тепло вкрити, напоїти, постійно розмовляти, стежити щоб потерпілий не заснув.

Інструкція 17

Дії у разі виникнення пожежі

Внаслідок застосування бойових засобів ураження в рази зростає загроза виникнення масштабних пожеж.

У разі виявлення ознак пожежі необхідно:

- негайно повідомити Державну пожежну охорону за телефоном 101, вказавши при цьому адресу, кількість поверхів, місце виникнення пожежі, наявність людей, а також своє прізвище;
- вжити відповідних заходів щодо евакуації людей;
- здійснити в разі необхідності: відключення електроенергії (за винятком систем протипожежного захисту), зупинення систем вентиляції в аварійному і суміжних з ним приміщеннях (за винятком пристроїв протидимового захисту) та здійснити інші заходи, що сприяють запобіганню розвитку пожежі й задимленню будівлі;
- у разі необхідності викликати швидку медичну допомогу та інші аварійно-рятувальні служби;
- вжити (за можливості) заходів щодо гасіння (локалізації) пожежі та збереження матеріальних цінностей.

Уражаючими факторами під час пожежі є:

- величина теплового потоку, в осередку пожежі температура досягає декількох тисяч градусів;
- сильне задимлення;
- токсичні речовини, які утворюються в процесі згорання.

Рекомендації щодо правил поведінки при пожежах:

- остерігайтеся високої температури, задимленості і загазованості, вибухів, падіння дерев та будівель, провалів у прогорілий ґрунт;
- якщо є можливість вийти з приміщення де сталася пожежа через двері, рятуйтеся самі і допоможіть іншим;
- перш ніж визирнути в коридор, торкніться тильним боком долоні ручки вхідних дверей, якщо вона гаряча, не відчиняйте – там пожежа; якщо ручка дверей холодна, визирніть в коридор, коли там вогонь або багато диму зачинить двері; якщо диму небагато і він іде знизу, це означає, що пожежа – на нижніх поверхах; поверніться в приміщення, затуліть щілини під дверима (ліпше вологими ганчірками);
- двері в задимлене приміщення треба відчиняти обережно, щоб запобігти спалаху полум'я від швидкого притоку свіжого повітря; в дуже задимленому приміщенні треба плазувати;
- якщо вихід перекрито вогнем, але поряд є зовнішня пожежна драбина, використовуйте її;
- не можна ховатися в глухі кути, під столи, у коморі тощо; рятувальникам буде важко вас знайти якщо ви втратите свідомість;
- якщо неможливо залишити приміщення, а у вас є мобільний зв'язок, зателефонуйте за номером 101, щоб повідомити про себе, стояти слід у приміщенні біля вікна;
- для захисту від чадного газу необхідно дихати через вологу тканину (у разі безвихідної ситуації використати рідину власного тіла (слина/сеча) – це допоможе збереженню життя до прибуття рятувальних служб);
- якщо пожежа сталася вище поверхом, спускайтеся вниз сходами, захистивши органи дихання;
- перед тим як увійти в палаюче приміщення, треба накритися з головою мокрою тканиною;
- якщо на людині загорівся одяг, бігти не можна, треба лягти та збити полум'я;
- якщо побачите людину в палаючому одязі, накиньте на неї пальто, плащ, будь-яке простирадло і щільно притисніть;
- при гасінні пожежі використовуйте вогнегасники, воду, пісок, землю, простирадла та інші засоби; при гасінні лісових пожеж використовуйте гілля листяних дерев (берези, ліщини), лопати тощо;
- виходити із зони лісової (степової) пожежі треба проти вітру (тобто в

тому напрямку, звідки дує вітер), перпендикулярно краю пожежі, по просіках, дорогами, галявинами, берегами струмків та річок.

Інструкція 18

Попередження травмування на об'єктах залізничної інфраструктури

Після 24 лютого 2022 року на залізниці пасажирськими потягами почали здійснювати евакуацію цивільного населення.

Зонами підвищеної небезпеки на залізничному транспорті є: залізничні колії, переїзди, посадочні платформи. Постійну небезпеку становить система електропостачання, можливість аварій, зіткнення, отримання травм під час посадки або висадки. Залізничні переїзди небезпечні через аварійні зіткнення. Крім цього, залізничними коліями перевозяться небезпечні вантажі: від палива та нафтопродуктів до радіоактивних відходів та вибухових речовин.

Основні правила безпеки:

- під час руху вздовж залізничної колії не дозволяється підходити ближче 5 м до крайньої рейки;
- на електрифікованих ділянках залізничної колії не підніматися на опори, не торкатися спуску, який відходить від опори до рейок, а також дротів, які лежать на землі;
- залізничні колії можна переходити тільки в установлених місцях (по пішохідних містках, переходах тощо); перед переходом колій необхідно впевнитись у відсутності потяга або локомотива і тільки після цього здійснювати перехід;
- у разі екстреної евакуації з вагона зберігайте спокій, з собою беріть тільки те, що необхідно; великі речі залишайте у вагоні, тому що це погіршить швидкість евакуації; надайте допомогу в евакуації пасажиром з дітьми, літнім людям, інвалідам та іншим;
- підходячи до переїзду, уважно простежте за світловою і звуковою сигналізацією та положенням шлагбаума; переходити колії можна тільки при відкритому шлагбаумі, а при його відсутності – коли не видно потяга;
- забороняється бігти по платформі вокзалу вздовж потяга, що прибуває чи відходить;
- під час проходження потяга без зупинки не стояти ближче двох метрів від краю платформи;
- підходити до вагона дозволяється тільки після повної зупинки потяга;

– посадку у вагон та вихід з нього здійснювати тільки з боку перону і бути при цьому обережним, щоб не оступитися та не потрапити в зазор між посадочною площадкою вагона і платформою;

– на ходу потяга не відкривайте зовнішні двері тамбурів, не стійте на підніжках та перехідних майданчиках, а також не висовуйтеся з вікон вагонів; при зупинках потяга на перегонах не виходьте з вагонів;

– у вагонах забороняється використовувати відкритий вогонь та користуватися побутовими приладами, що працюють від вагонної електромережі (чайники, праски і таке інше); перевозити у вагонах легкозаймисті та вибухонебезпечні матеріали;

– при виході через бокові двері та аварійні виходи будьте обережними, щоб не потрапити під зустрічний потяг.

Поява натовпу можлива в місцях масового скупчення людей. Спрямовувати свій рух у вузькі проходи, коли натовп вже набрав чинності, допустимо лише у випадку вибуху чи пожежі, яка швидко поширюється, або утворюється задимленість в результаті згоряння пластикових матеріалів та покриттів.

Щоб уникнути неприємностей і нещасних випадків у натовпі:

– якщо ви потрапили в натовп, дозвольте йому нести вас у напрямку від центру до краю натовпу, намагаючись поступово вибратися з нього;

– не тримайте руки в кишенях, глибоко вдихніть і розведіть зігнуті в ліктях руки в сторони, кулаки спрямуйте вгору, щоб грудна клітка була захищена від здавлення;

– намагайтесь знаходитись подалі від кремезних людей, чи тих, які мають громіздкі предмети чи великі сумки;

– опинившись в рухомому натовпі необхідно триматися подалі від будь-яких стін і виступів, особливо небезпечні в цих випадках всілякі металеві ґрати;

– намагайтесь втримати рівновагу, щоб не впасти;

– рухаючись, ставте ногу на повну стопу, не робіть короткі кроки, не піднімайтесь навшпиньки;

– якщо тиснява прийняла загрозливий характер, негайно, не роздумуючи, звільніться від будь-якої ноші, насамперед від сумки на довгому ремені; зніміть з себе довгий, надто вільний одяг, а також все, що може здавити шию, тобто шарф, краватку, ланцюжок;

– якщо у вас щось випало, у жодному разі не нахиляйтеся, щоб підняти;

– у разі падіння, намагайтесь якнайшвидше піднятися на ноги, при цьому не опирайтесь на руки (їх віддавлять або зламають); намагайтесь хоч на мить встати на підшви; знайшовши опору, «виринайте», різко відштовхнувшись від землі ногами; якщо встати не вдається, згорніться клубком (захистіть голову передпліччями, долонями прикрийте потилицю, а живіт – зігнутими та підтягнуми до тулуба ногами).

Потрапивши в переповнене людьми приміщення, заздалегідь визначте, які місця при виникненні екстремальної ситуації найнебезпечніші зверніть увагу на запасні та аварійні виходи, сплануйте шлях до них.

При виникненні паніки намагайтесь зберігати спокій і здатність тверезо оцінювати ситуацію.

Інструкція 19

Дотримання обмежень задля запобігання поширенню COVID-19

У зв'язку з воєнним станом скасовано зонування території України за рівнем епідемічної небезпеки, крім того, вакцинація зараз не обов'язкова, а рекомендована. Карантин, запроваджений через пандемію коронавірусу COVID-19 продовжено до 31 серпня 2022 року.

З метою запобігання поширенню на території України ГРВІ COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2 (зі змінами) необхідно, за можливості, дотримуватись наступних правил :

– в громадських місцях носити медичну маску або респіратор (перед тим, як одягати маску, вимити руки з милом або обробити їх спиртовмісним розчином; одягати маску так, щоб вона закривала рот і ніс без проміжків між обличчям і маскою; не торкатися маски під час використання; в разі дотику, обробити руки спиртовмісним розчином або вимийте їх з милом; не використовувати одноразові маски повторно; безпечно знімати маску, торкаючись її тільки ззаду (не торкатися передньої частини маски; використану маску відразу викинути у спеціальний контейнер для сміття);

– уникати місць з великим скупченням людей;

– обов'язково звернутися за медичною допомогою якщо ви перебуваєте в групі ризику або маєте наступні симптоми: підвищення температури більше 38,5° С; утруднене дихання, кровохаркання, ядуха; сплутаність свідомості;

– частіше провітрювати приміщення, доступ чистого повітря перешкоджає розповсюдженню вірусів;

- регулярно протирати дезінфікуючим засобом усі поверхні, а також дверні ручки, стільниці, клавіатуру, телефон тощо;
- регулярно мити руки з милом протягом 30- 40 секунд або обробляти їх спиртовмісним засобом;
- дотримуватися дистанції від людей на відстані мінімум 1,5-2 метра, особливо, якщо у них кашель, нежить;
- перебуваючи не в дома не чіпати руками обличчя, щоб не перенести вірус з поверхні рук до організму;
- дотримуватися правил респіраторної гігієни: при кашлі або чханні прикривати рот і ніс серветкою або згином ліктя; використану серветку відразу викинути у контейнер для сміття;
- ретельно мити овочі, фрукти, ягоди; піддавати термічній обробці м'ясо, птицю, рибу, яйця; купувати упаковані продукти;
- уникати будь-яких контактів з бродячими котами, собаками, птахами, гризунами, кажанами;
- пройти лабораторне дослідження, якщо ви мали контакт з людиною хворою на COVID – 19.

Інструкція 20

Профілактика шлунково-кишкових захворювань

Шлунково-кишковий тракт – це шлунок, печінка і жовчовивідні шляхи, стравохід, тонкий і товстий кишечник. Робота цих органів складна і багатопланова, порушити її можуть найрізноманітніші причини, розташовані тут в порядку їх значимості:

1. ***Неправильне харчування.*** Ця причина – найчастіша серед усіх причин захворювань шлунково-кишкового тракту. Вона може мати на увазі брак або надлишок їжі, занадто великий або занадто маленький інтервал між їжею, дефіцит клітковини або надлишок консервантів і синтетичних речовин.

2. ***Депресія, стрес, тривала психічна травма.*** Ця причина могла б поділити перше місце з такою причиною, як неправильне харчування, настільки тісно пов'язане нормальне функціонування органів шлунково-кишкового тракту зі станом нервової системи людини.

3. ***Шкідливі звички.*** Марні спроби популяризаторів медицини звернути увагу на шкідливий вплив алкоголю і нікотину, як і раніше приречені на невдачу. Всі нові покоління із завидною постійністю зловживають шкідливими

звичками, руйнуючи імунну та ендокринні системи, а разом з ними і мікрофлору шлунково-кишкового тракту і самі процеси травлення.

4. **Зайва вага.** Ожиріння призводить до того, що зашлакований організм не справляється з процесами обміну речовин, і, як наслідок, першими страждають органи травлення.

5. **Екологічна небезпека.** Неякісна вода, їжа, що містить в своєму складі безліч шкідливих речовин і добавок, широке застосування у виробництві продуктів харчування, антибіотиків, гербіцидів і пестицидів призвело до того, що в кілька разів збільшилася кількість патологій шлунково-кишкового тракту.

6. **Спадкова схильність.** Є чимала частка патологій шлунково-кишкового тракту, що передаються разом з генами від батьків дитині. Найчастіше це відбувається по лінії матері, тому бажано перед плануванням вагітності відвідати генетичну лабораторію.

7. **Малорухливий спосіб життя.** Гіподинамія – бич сучасного світу: розвиток транспортної системи, робота, яка не потребує фізичного навантаження, відпочинок, пов'язаний з розвагами в Інтернеті призвели до того, що людина набагато рідше стала займатися спортом або просто посильними фізичними навантаженнями. Це дуже сильно впливає на стан організму і органів травлення.

8. **Недотримання гігієнічних норм і правил.** З цією причиною найчастіше доводиться зустрічатися відвідувачам підприємств громадського харчування. Прострочені продукти, їх неправильне зберігання і обробка призводять до того, що відвідувачі таких закладів стикаються з проблемами травлення.

Для уникнення захворювань кишково-шлункового тракту фахівці рекомендують:

- впорядкувати режим харчування; їсти частіше і невеликими порціями не менше 4 разів на добу і так, щоб обсяг разової порції містився в складені разом долоні;

- бажано, щоб вся добова енергоцінність розподілялася таким чином: 25 % – на сніданок, 15-20 % – на 2-й сніданок, 30-35 %; – на обід і 20-25 % – на вечерю;

- уникати споживання несвіжої їжі, а також, дуже гарячої або надмірно холодної, для запобігання подразнення шлунково-кишкового тракту;

- бажано, щоб за добу організм приймав обсяг рідини не менше 1,5 літрів.

