



ІНСТРУКТАЖ

З БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

2023

ВСП "Марганецький фаховий коледж НТУ "ДП"

1

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ



ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

- 1.1 Інструкція №96 з охорони праці встановлює вимоги безпеки життєдіяльності для учасників освітнього процесу та працівників закладу під час воєнного стану.

Під час дистанційного навчання здобувачі освіти повинні самі собі створювати безпечні умови життєдіяльності і незалежно від місця перебування постійно дотримуватись виконання вимог цієї інструкції.

Інструктаж проводимо дистанційно під відеозапис.

Після закінчення інструктажу кожний студент робить відмітку **“Я ОЗНАЙОМЛЕНИЙ”** у цьому запитанні і здає відповідне завдання!

Детальніше ознайомитися з інструкцією №96 можна на сайті коледжу в розділі «ОСВІТА» - ОХОРОНА ПРАЦІ.

2

ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ ЗА ПЕРСОНАЛЬНИМ КОМП'ЮТЕРОМ (ПК)



ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ ЗА ПЕРСОНАЛЬНИМ КОМП'ЮТЕРОМ (ПК)

- 2.1 Перед початком роботи за ПК оглянути робоче місце і привести його в порядок; впевнитись, що на ньому відсутні сторонні предмети.
- 2.2 Перевірити загальний стан апаратури, перевірити справність електропроводки, штепсельних вилок, розеток, заземлення.
- 2.3 Відрегулювати освітлення на робочому місці.
- 2.4 Відрегулювати висоту крісла.
- 2.5 Протерти пил на всіх зовнішніх частинах ПК, на робочому столі.

3

ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС РОБОТИ ЗА ПЕРСОНАЛЬНИМ КОМП'ЮТЕРОМ



ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС РОБОТИ ЗА ПЕРСОНАЛЬНИМ КОМП'ЮТЕРОМ

- 3.1 Необхідно стійко розташувати клавіатуру на робочому столі, не допускати її хитання.
- 3.2 Сидіти прямо, не напружуватися.
- 3.3 Забороняється:
 - працювати без належного освітлення;
 - залишати без нагляду включене обладнання;
 - самостійно ремонтувати апаратуру.
- 3.4 Працювати за ПК рекомендовано на відстані від екрану 60-70 см.
- 3.5 Дотримуватись режимів праці та відпочинку. Після кожного заняття (пари) необхідно робити перерву 10 хвилин. Під час перерви рекомендується виконувати самомасаж кистей рук та очей, інші вправи.
- 3.6 Періодично при вимкненому обладнанні прибирати ледь змоченою ганчіркою пил з поверхонь апаратури.

4

ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ЖИТЕДІЯЛЬНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ, ПЕРЕБУВАЮЧИ НА ДИСТАНЦІЙНОМУ НАВЧАННІ



ВИМОГИ БЕЗПЕКИ ЖИТЄДІЯЛЬНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ, ПЕРЕБУВАЮЧИ НА ДИСТАНЦІЙНОМУ НАВЧАННІ

4.1. Електробезпека

- ▣ 4.1.1 Щоб уникнути випадків травматизму при користуванні електроенергією необхідно знати такі правила безпеки:
 - виключити можливість одночасного контакту з електроприладом, який увімкнено в мережу, та будь-якою заземленою поверхнею в приміщенні (металеві труби, батареї центрального опалення, водопровідні крани, металеві ванни та інше);
 - не замінювати електролампи без відключення вимикачів;
 - не витирати пил з електролампи, що горить;
 - не користуватися вологою ганчіркою при витиранні пилу з штепсельних розеток, вимикачів, проводів;
 - не закріпляти проводи на цвяхах, не замальовувати фарбою чи вапном, щоб уникнути пошкодження і передчасного псування їх ізоляції.

ПАМ'ЯТАЙТЕ!

Якщо людина потрапила під дію напруги, необхідно негайно вимкнути електроприлад та викликати лікаря. Рятуючи людину від дії електричного струму, не торкатись голими руками відкритих частин її тіла. Потерпілого слід взяти за поли піджака чи за комір, попередньо захистивши кисті своїх рук шматком сухої тканини, або використати сухі дошку, палицю. Обов'язково бути у взутті. При наданні першої допомоги потерпілому дорога кожна хвилина.

4.2 Перебуваючи вдома здобувачі освіти повинні чітко виконувати правила пожежної безпеки:

- заборонено зберігати бензин, газ та інші легкозаймисті горючі рідини в приміщенні де живеш;
- застосовувати відкритий вогонь (факели, бенгальські вогні, тощо) в приміщенні. Користуватися лампами закритого типу;
- у разі пожежної небезпеки (наявності вогню, іскріння, диму) слід негайно вийти на повітря, в квартирі – за двері або на балкон та кликати на допомогу.
- Швидко викликати службу пожежної охорони за номером 101, назвавши своє прізвище, адресу, коротко описавши ситуацію: наявність вогню, диму, кількість людей у приміщенні.
- при появі запаху газу в квартирі, приміщенні у жодному разі не вмикати електроприлади, не користуватися мобільним телефоном, а швидко відчинити вікна, двері, перекрити доступ газу і вийти з приміщення.
- Покликати на допомогу дорослих і негайно повідомити в газову службу за номером **104**.

4.3 Перебуваючи на вулиці й ставши учасником дорожньо-транспортного руху, чітко виконувати правила дорожнього руху:

- рухатися по тротуарах і пішохідних доріжках, притримуючись правого боку;
- за межами населених пунктів, рухаючись узбіччям чи краєм проїзної частини, йти назустріч руху транспортних засобів;
- у місцях із регульовальним рухом керуватися сигналами світлофора;
- чекати на транспортний засіб тільки на зупинках;
- переходити проїзну частину автомобільної дороги тільки по пішохідних переходах;
- категорично заборонено вибігати на проїзну частину дороги, влаштовувати на ній ігри;
- для катання на скейтбордах, самокатах, роликах тощо, слід обирати місце на майданчиках, а не на проїзній частині;
- виходити на проїзну частину з-за транспортних засобів упевнившись, що не наближаються інші транспортні засоби.

4.4 Під час дистанційного навчання здобувачі освіти повинні виконувати правила безпеки життєдіяльності під час самотійного перебування вдома, на вулиці, у громадських місцях, у друзів:

- не відчиняти двері дому навіть представникам правоохоронних органів;
- категорично заборонено вживати алкоголь, наркотичні засоби, тютюнові вироби, стимулятори;
- заборонено перебувати біля будівельних майданчиків, кар'єрів, закинутих будівель для запобігання обрушень будівельних матеріалів;
- не підходити до щитових – можна отримати удар електричним струмом;
- не виходити на дах багатоповерхівки для попередження падіння із висоти;
- не вступати в контакт із незнайомими тваринами, щоб не отримати укусу;
- бути подалі від тих, хто влаштовує бійки, не провокувати словами чи діями агресивну поведінку, що може призвести до бійки або травми;

- не вчиняти дії, що можуть призвести до правопорушень. За злочини, вчинені після настання 14 – річного віку, неповнолітні підлягають кримінальній відповідальності;
- позбавленням волі неповнолітньому може бути призначення строком до 10-ти років, або направлення до спеціальних навчально-виховних установ;
- при нездужанні не виходити з дому, щоб не заражати інших людей;
- чітко виконувати рекомендації лікаря;
- постійно мити руки з милом перед вживанням їжі;
- не їсти брудних овочів, фруктів, ретельно їх мити й ошпарювати;
- якщо ви погано почуваєтеся, а дорослих немає поряд, слід викликати швидку медичну допомогу за номером 103, описавши свій стан, назвавши номер свого телефону, домашню адресу, прізвище, а також зателефонувати батькам.

4.5 Дії під час воєнного стану

- В Україні діє воєнний стан та тривають бойові дії, тож кожен здобувач освіти закладу повинен знати основні правила поведінки та дій під час повітряної тривоги, обстрілів, комендантської години; вміти упорядкувати своє житло, зарадити собі і найближчим людям.
- зберігайте особистий спокій; не вступайте в суперечки з незнайомими людьми, уникайте можливих провокацій;
 - сліdkуйте за політичними новинами, щоб робити правильні висновки;
- події, які можуть розвернутися, не повинні захопити вас зненацька, для цього користуйтеся ЗМІ, Інтернетом;
- у разі отримання від органів державної влади інформації про заходи підвищеної безпеки, зміни комендантської години, або можливу небезпеку передайте її своїм рідним та іншим людям;

- завжди майте при собі документ (паспорт, посвідчення водія, студентський 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);
- тримайте документи та гроші в одному потаємному, але для вас легкодоступному місці;
- особистий транспорт повинен бути у справному стані з запасом палива для можливості швидкого виїзду з небезпечного району;
- ви повинні знати про місце розташування захисних споруд, найближчого бомбосховища, або обладнати в підвальному приміщенні свого будинку найпростішу захисну споруду;
- при сигналі повітряної тривоги прямуйте до сховища ,а якщо залишаєтеся вдома то пам'ятайте про «правило двох стін».

4.5.1 Якщо обстріл застав вас у приміщенні:

- тримаємось далі від вікон та будь-яких зашкленених предметів, щоб не поранитись від розбитого скла. У будь-якому випадку триматися ближче до несучих стін. Можна укритися у ванній кімнаті;
- потрібно сісти на підлогу біля стіни, чим нижче буде розташована людина – тим менше шансів попадання в неї уламків. Вікна можна зміцнити подушками або важкими меблями;
- якщо живете у приватному будинку й ховатиметеся у льосі, залиште на видному місці великий плакат із написом, що під час обстрілу ви перебуваєте там. Укажіть скільки людей там перебуває. Є небезпека, що підвал при обстрілу може завалити;
- в квартирі, при перших ознаках обвалення, встаємо у дверному отворі й руками опираємося в косяки;
- у жодному разі ліфтом користуватися не можна;
- біля дверей повинна бути «екстрена валіза»; одяг має бути наготові біля входу. На перевдягання часу немає. Взуття має бути максимально зручним.

4.5.2 Якщо обстріл застав вас на вулиці:

- якщо обстріл почався, коли ви на вулиці і поблизу немає пристосованих сховищ, то важливо швидко лягти на землю. Спочатку при польоті снаряда чується свист, потім відразу вибух; - щойно почули свист – падайте на землю. Знаходимо будь-яке укриття – канави, ямки, окопи, заглиблення від вибухів тощо;
- лягаємо на землю головою вбік, протилежний вибухам. Голову слід прикрити руками. Не підніматися до кінця обстрілу;
- для укриття під час обстрілу не підходять багатоповерхові будинки, стіни магазинів чи офісів, через вибухову хвилю летітиме скло та уламки.

4.5.3 Загальні поради:

- коли почалася сирена, намагайтеся не панікувати;
- необхідно швидко йти до захисних споруд та найпростіших укриттів;
- в укриття потрібно йти зі своїми засобами індивідуального захисту органів дихання, «екстреною валізою» або рюкзаком;
- завжди спілкуйтеся з сусідами та домовляйтеся про взаємовиручку.

4.5.4 Не рекомендується:

- підходити до вікон, якщо почули постріли;
- спостерігати за ходом бойових дій;
- стояти чи перебігати під обстрілами;
- конфліктувати з озброєними людьми;
- носити армійську форму або камуфляжний одяг; підбирати покинуті зброю та боєприпаси.

5

Правила поведінки в умовах воєнного стану на окупованих територіях



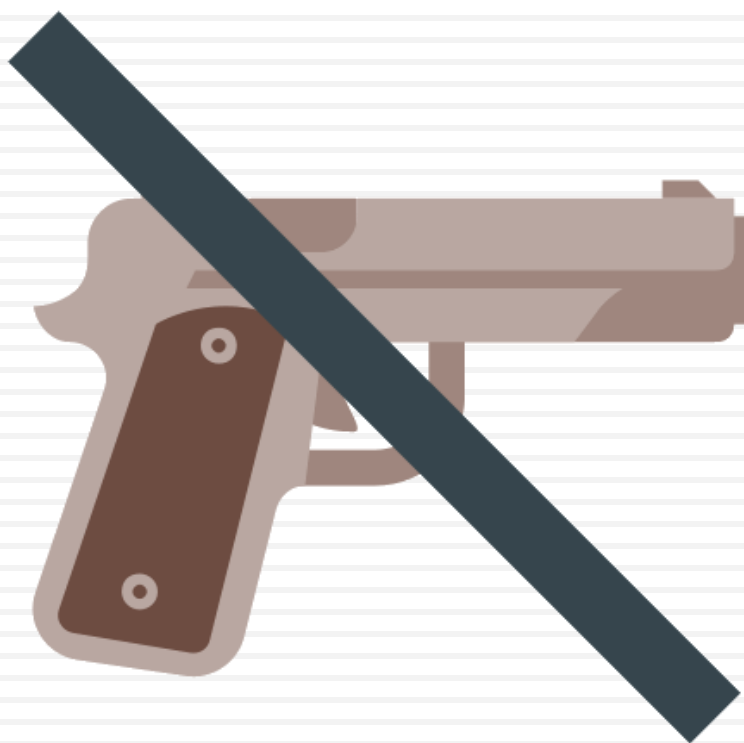
Правила поведінки в умовах воєнного стану на окупованих територіях

- 5.1. Пам'ятайте, що в критичний момент необхідно бути зібраними та сфокусованими, не реагувати на можливі провокації . Від цього залежить ваша безпека.
- 5.2. Дотримуйтесь порад:
 - 5.2.1. Носіть із собою документ, що посвідчує особу.
 - 5.2.2. Виходячи з дому, попередьте своїх близьких куди ви йдете та через який час плануєте повернутись додому.
 - 5.2.3. Контролюйте зміст інформації в своєму телефоні, уникайте зберігання в ньому інформації, яка може спровокувати окупантів.
 - 5.2.4. За можливості, відмовтесь від використання смартфонів в публічних місцях, віддавайте перевагу в користуванні старим моделям телефонів.
 - 5.2.5. Тримайте в кишені одягу записи про групу крові й про можливі проблеми зі здоров'ям.
 - 5.2.6. Запишіть телефони та імена батьків або близьких людей на папері та тримайте їх при собі.
 - 5.2.7. Намагайтеся якнайменше перебувати поза житлом, уникайте місць скупчення людей.

- 5.2.8. За можливості уникайте демонстрації патріотичної атрибутики: це може спровокувати окупантів.
- 5.2.9. Уникайте колон техніки й не стійте біля військових машин.
- 5.2.10. Пам'ятайте, де розташовані найближчі від оселі чи місць, які ви часто відвідуєте, сховища та укриття.
- 5.3. У жодному разі:
 - 5.3.1. Не повідомляйте про свої плани малознайомим людям, не сперечайтесь з ними.
 - 5.3.2. Не фотографуйте й не знімайте відео в присутності людей у військовій формі.
 - 5.3.3. Не спостерігайте за ходом військових дій, ховайтеся одразу, як почуєте постріли.
 - 5.3.4. Не носіть із собою зброї, не показуйте військовим нічого, що навіть за формою може нагадувати зброю.
 - 5.3.5. Не підбирайте покинутої зброї або боєприпасів.
 - 5.3.6. Не торкайтеся вибухонебезпечних або просто невідомих чужих речей, бо звичайні побутові предмети чи іграшки можуть бути заміновані.
 - 5.3.7. Не носіть армійської форми, камуфльованого одягу чи одягу з шевронами. Надавайте перевагу одягу темних кольорів, що не привертає уваги.

6

При загрозі ураження стрілецькою зброєю

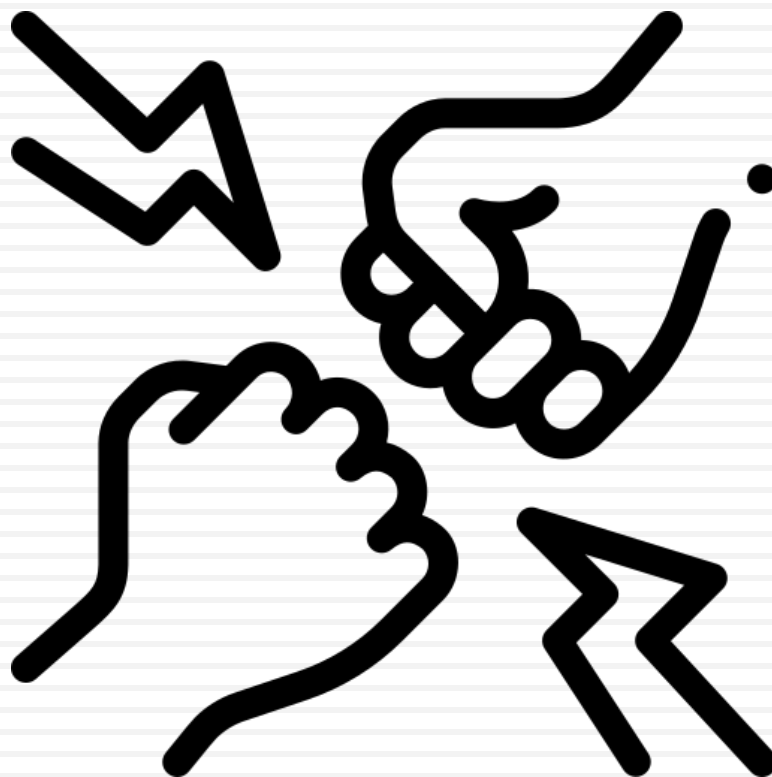


При загрозі ураження стрілецькою зброєю

- 6.1. Закрийте штори або жалюзі (заклейте вікна паперовою стрічкою або скотчем) для зниження ураження уламками скла.
- 6.2. Вимкніть світло, закрийте вікна та двері.
- 6.3. Займіть місце на підлозі в приміщенні, що не має вікон на вулицю (комора, ванна кімната, передпокій).
- 6.4. Інформуйте можливими засобами про небезпеку близьких і знайомих.

7

При загрозі бойових дій



При загрозі бойових дій

- 7.1. Вимкніть джерело живлення, закрийте воду і газ, загасіть пічне опалення.
- 7.2. Візьміть документи, гроші і продукти, запас води, предмети першої необхідності, медичну аптечку.
- 7.3. негайно покиньте житлове приміщення, сховайтесь в підготовленому підвалі або найближчому укритті.
- 7.4. За відсутності поблизу укриття або підвалу, використовуйте «правило 2-х стін» (між вами та зовнішнім світом повинно бути 2 стіни -1-а стіна приймає на себе силу вибуху, а 2-а стіна захищає вас від уламків) - перейдіть в приміщення без вікон, яке відокремлене від зовнішнього світу 2-ма стінами (ванна кімната або коридор). В ванній кімнаті не повинно бути бойлера, щоб під час вибуху ви не постраждали від окропу, який проллється з пошкодженого бойлера.
- 7.5. Попередьте про небезпеку сусідів. Надайте допомогу старим і дітям.
- 7.6. Без крайньої необхідності не залишайте безпечного місця перебування.
- 7.7. Проявляйте крайню обережність, не піддавайтеся паніці.

8

Якщо стався вибух

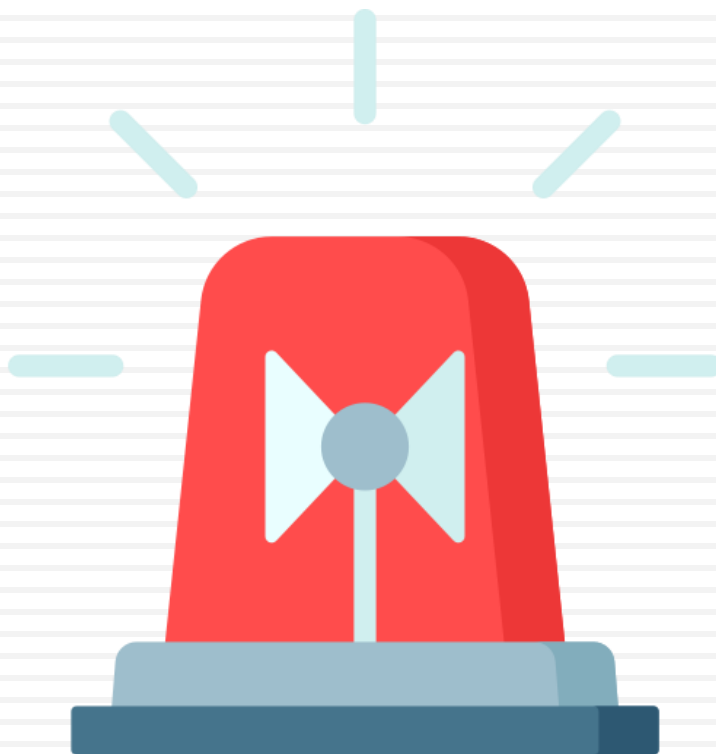


Якщо стався вибух

- 8.1. Переконайтеся в тому, що ви не отримали значних травм.
- 8.2. Заспокойтеся і уважно озирніться навколо, чи не існує загрози подальших обвалів і вибухів, чи не звисає з руїн розбите скло, чи не потрібна комусь ваша допомога.
- 8.3. Якщо є можливість - спокійно вийдіть з місця події. Якщо ви опинилися в завалі - періодично подавайте звукові сигнали. Пам'ятайте, що при низькій активності людина може протриматися без води п'ять діб.
- 8.4. Виконуйте всі розпорядження рятувальника.

9

При повітряній небезпеці



При повітряній небезпеці

- 9.1. Щоб почути сигнал «Повітряна тривога» необхідно встановити на телефоні застосунок "Повітряна тривога"
 - 9.1.1. Встановити на телефоні застосунок "Повітряна тривога".
- Застосунок вже доступний у Google Play Market та AppStore.
- Не потребує реєстрації, не збирає персональні дані користувачів або дані про геолокацію.
- Надсилає максимально гучні критичні сповіщення про повітряну, хімічну, техногенну або інші види тривоги системи цивільної оборони навіть у беззвучному або сплячому режимі смартфона.
 - 9.1.2. Щоб отримувати сповіщення:
 - 1. Встановіть застосунок через Google Play Market або AppStore.
 - 2. Надайте йому дозвіл надсилати сповіщення та важливі попередження.
 - 3. Виберіть область, у межах якої хочете отримувати сповіщення.
 - 4. Відстежуйте початок та кінець повітряної тривоги.

9.2. Якщо почули сигнал оповіщення (сирени), перебуваючи вдома:

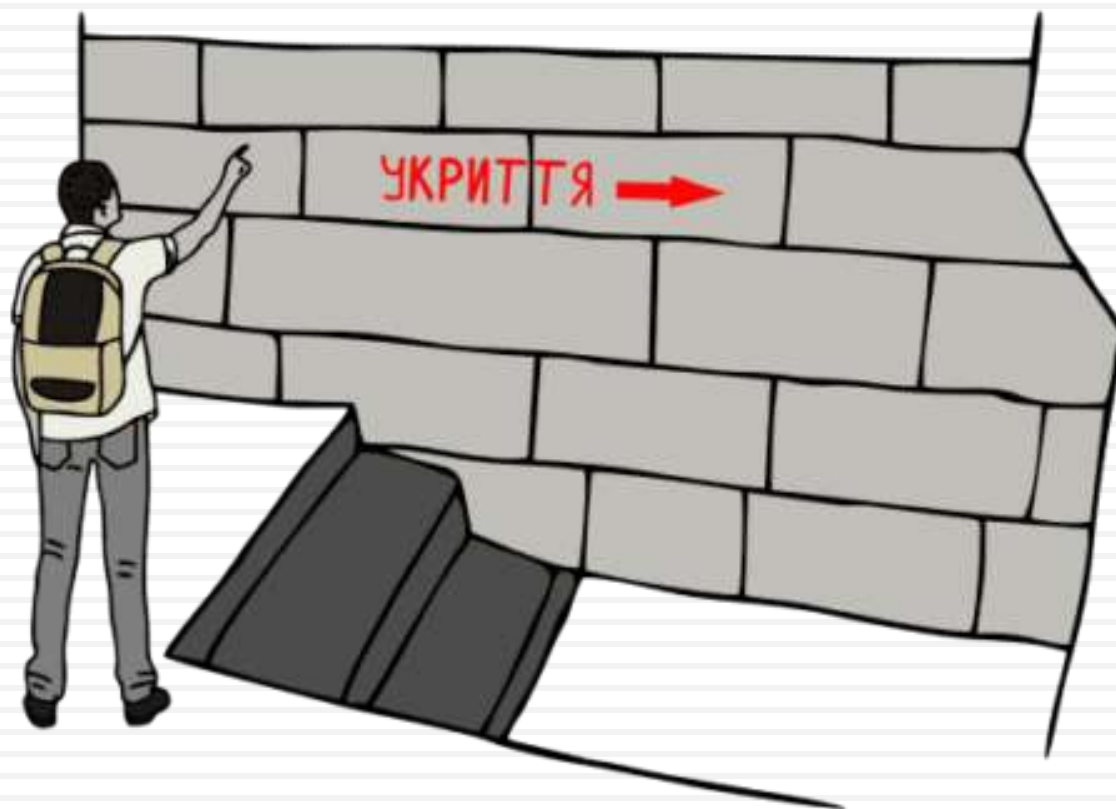
- ▣ 9.2.1. Вимкніть джерело живлення, закрийте воду і газ.
- ▣ 9.2.2. Погасіть пічне опалення.
- ▣ 9.2.3. Візьміть документи, гроші, продукти, пляшку води, предмети першої необхідності, медичну аптечку.
- ▣ 9.2.4. Попередьте про небезпеку сусідів і при необхідності надайте допомогу старим і хворим.
- ▣ 9.2.5. Якнайшвидше дійдіть до захисної споруди або сховайтеся на місцевості. Дотримуйтесь спокою і порядку.
- ▣ 9.2.6. У разі відсутності в радіусі 500 м від вашого будинку захисної споруди використовуйте для укриття підвальне приміщення під будинком.
- ▣ 9.2.7. Якщо ви не почули сигнал та у вас немає можливості швидко перейти у сховище, перейдіть до більш безпечного місця в квартирі: подалі від вікон, у коридор — під несучі стіни, або ванну кімнату (але закрийте рушником дзеркало).
- ▣ 9.2.8. Без крайньої необхідності не залишайте безпечного місця перебування. Слідкуйте за офіційними повідомленнями.

9.3. Якщо почули сигнал оповіщення (сирени), перебуваючи на робочому місці:

- ▣ 9.3.1. Діяти за вказівками керівництва;
- ▣ 9.3.2. Вимкнути у разі необхідності струмоприймачі та вентиляцію;
- ▣ 9.3.3. Швидко, без паніки пройти до захисної споруди (споруди подвійного призначення як метрополітен або підземний паркінг, сховище, протирадіаційне укриття, найпростіше укриття або підвальне приміщення) зайняти місце у захисній споруді та виконувати вимоги старшого (коменданта).
- ▣ 9.3.4. Перебуваючи у громадському місці, потрібно вислухати вказівки адміністрації громадського місця та діяти відповідно до них (йти в зазначені сховища або укриття).

10

Правила щодо перебування у найпростіших захисних спорудах



Правила щодо перебування у найпростіших захисних спорудах

- 10.1. Заходити до укриттів потрібно організовано, швидко і без паніки.
- 10.2. Літніх і хворих необхідно влаштувати ближче до вентиляційних труб.
- 10.3. У сховище (укриття) потрібно приходити зі своїми засобами індивідуального захисту органів дихання, продуктами харчування, запасом води і документами.
- 10.4. Не дозволяється приносити з собою громіздкі речі, з сильним запахом, легкозаймисті, приводити тварин.
- 10.5. У сховищі забороняється ходити без потреби, шуміти, курити, виходити назовні без дозволу старшого.
- 10.6. Всі у сховищі зобов'язані виконувати розпорядження старшого по сховищу, надавати посильну допомогу хворим, інвалідам.
- 10.7. Для укриття населення сховища повинні готуватись завчасно. Створюється запас води, медикаментів, продуктів харчування. Перевіряється наявність вентиляції.
- 10.8. Завчасно повідомляються близькі, рідні, знайомі про можливість перебування в тому чи іншому сховищі (підвал в сусідів, овочесховище, школи, тощо).

11

При загрозі масових заворушень



При загрозі масових заворушень

- 11.1. Зберігайте спокій і розсудливість.
- 11.2. При перебуванні на вулиці негайно покиньте місце масового скупчення людей, уникайте агресивно налаштованих осіб.
- 11.3. Не піддавайтеся на провокації.
- 11.4. Надійно закрийте двері в приміщення де ви перебуваєте.
- 11.5. Не підходьте до вікон і не виходьте на балкон.
- 11.6. Без крайньої необхідності не покидайте приміщення.

12

Якщо вас захопили злочинці як заручника і вашому життю і здоров'ю загрожує небезпека



Якщо вас захопили злочинці як заручника і вашому життю і здоров'ю загрожує небезпека

- 12.1. Намагайтеся запам'ятовувати будь-яку інформацію (вік, зріст, голос, манеру розмовляти, звички і т.п.) про злочинців, що надалі може допомогти встановити їх місцезнаходження.
- 12.2. При першій можливості намагайтеся повідомити про місце свого перебування рідним чи в поліцію.
- 12.3. Намагайтеся бути розважливими, спокійними, по можливості миролюбними, оберігайте себе від непотрібного ризику.
- 12.4. Якщо злочинці перебувають у стані алкогольного або наркотичного сп'яніння, то намагайтеся максимально обмежити себе від спілкування з ними, так як їх дії можуть бути непередбачувані.
- 12.5. Не підсилюйте агресивність злочинців непокорою, сваркою, зайвим опором.
- 12.6. Виконуйте вимоги терористів, не створюючи конфліктних ситуацій, запитуйте дозволу переміщатися, сходити в туалет, відкрити сумочку і т.д.
- 12.7. Уникайте будь-яких дискусій, особливо політичних, зі злочинцями, будьте, насамперед, уважними слухачами.

- 12.8. Зберігайте свою честь і нічого не просіть.
- 12.9. Якщо ви тривалий час перебуваєте поруч із злочинцями, постарайтеся встановити з ними контакт, викликати гуманні почуття і почати розмову, не наводячи їх до думки про те, що ви хочете щось вивідати.
- 12.10. Не дозволяйте собі падати духом, використовуйте будь-яку можливість поговорити з самим собою про свої надії, проблеми, які трапляються в житті, постарайтеся заспокоїтися і розслабитися за допомогою медитації, читайте різні тексти, постарайтеся згадати вірші.
- 12.11. Уважно стежте за поведінкою злочинців та їх намірами, будьте готові до втечі, якщо ви абсолютно впевнені в безпеці такої спроби.
- 12.12. Постарайтеся знайти найбільш безпечне місце в приміщенні, де вас тримають і де можна було б захиститися під час штурму терористів (приміщення, стіни і вікна яких не виходять на вулицю - ванна кімната або комора), у разі відсутності такого місця падайте на підлогу при будь-якому шумі або стрілянині.
- 12.13. При застосуванні спеціальними підрозділами сльозоточивого газу дихайте через мокру тканину, швидко і часто моргайте, викликаючи сльози.
- 12.14. Під час штурму ні в якому разі не беріть в руки зброю терористів, щоб не постраждати від штурмуючих, які стріляють по озброєним людям.
- 12.15. При звільненні виходьте швидше, речі залишайте там, де вони лежать, оскільки можливі вибухи або пожежа, беззаперечно виконуйте команди групи захоплення.

13

При проведенні тимчасової евакуації цивільного населення з небезпечного району



При проведенні тимчасової евакуації цивільного населення з небезпечного району

- 13.1. Візьміть документи, гроші і продукти, необхідні речі, медикаменти.
 - **13.1.1 «ЕКСТРЕНА ВАЛІЗА»**



- **Екстрена валіза, як правило, являє собою міцний та зручний рюкзак. Вона призначена для максимально швидкої евакуації із зони надзвичайної події.**
- **У рюкзак рекомендується покласти наступне:**
 - документи в поліетиленовій упаковці. Рекомендується серед документів тримати кілька фотографій рідних і близьких, їх прізвища та номери телефонів;
 - дублікати ключів від будинку чи квартири;
 - ліхтарик (краще кілька) і запасні елементи живлення до нього;
 - сірники, запальничку, свічки;
 - ніж, сокирку, сигнальні засоби (свисток);
 - декілька пакетів для сміття на 120 літрів. Може замінити тент, якщо розрізати;
 - джгут для зупинки кровотечі;
 - шнур синтетичний, близько 20 м.;
 - блокнот, олівець; нитки, голки;
 - аптечку першої допомоги. До складу аптечки обов'язково повинні входити: бинти, лейкопластир, вата, йод, активоване вугілля, парацетамол (жарознижувальний), анальгін, цитрамон, пенталгін (знеболююче), супрастин, цитрин (алергія), імодиум (діарея), фталазол (шлункова інфекція), ліки що ви приймаєте мінімум на тиждень;
 - комплект нижньої білизни, шкарпеток; плащ- дощовик;
 - засоби гігієни: зубна щітка, зубна паста, мило, рушник, сухі та вологі серветки тощо;
 - ложка, кружка; запас їжі на кілька днів (тушонка, суп-пакети, консерви рибні, шоколад, льодяники); запас питної води окремо в баклажці.

- 13.2. По можливості надайте допомогу громадянам похилого віку, людям з фізичними вадами.
- 13.3. Дітям дошкільного віку вкладається в кишеню або пришивається до одягу записка, де вказується прізвище, ім'я, по батькові, домашня адреса, телефони а також ім'я та по батькові матері і батька.
- 13.4. Дотримуйтеся вказаного маршруту. При необхідності зверніться за допомогою до правоохоронців та медичних працівників.
- 13.5. Сигнал евакуації з міста звучить як гудок з потяга.

При виявленні мін та вибухонебезпечних предметів (ВНП)



При виявленні мін та вибухонебезпечних предметів (ВНП)

- 14.1. Не підходити до предмета та негайно призупинити будь-які роботи біля нього.
- 14.2. Не торкатися та не пересувати предмет, не намагатися його знешкодити.
- 14.3. Відійти на безпечну відстань та негайно сповістити інших людей про потенційну небезпеку, не допускати їх на небезпечну територію.
- 14.4. Установити попереджувальні знаки або огорожу навколо них. Для огороження місця знаходження вибухонебезпечних предметів використовуйте всілякі підручні матеріали (жердини, вірьовки, шматки тканини, каміння тощо.).
- 14.5. Подзвонити 101 або 102 (не з мобільного телефону), повідомити адресу або орієнтири місця де ви виявили небезпечної предмет.
- 14.6. Забороняється біля ВНП користуватися мобільним телефоном, бо деякі з них мають спеціальне налаштування і можуть вибухнути під час такого дзвінка.

- 14.7. Діждатися прибуття фахівців, показати місце небезпечної знахідки та повідомити час її виявлення.
- 14.8. При виявленні вибухонебезпечних, а також інших підозрілих предметів (мобільні телефони, ліхтарики, іграшки тощо.) категорично забороняється:
 - 14.8.1. Брати до рук, наносити по них удари, намагатися розібрати;
 - 14.8.2. Переносити або перекочувати з місця на місце;
 - 14.8.3. Кидати вибухонебезпечні предмети до багаття або розводити над ними вогонь;
 - 14.8.4. Збирати та здавати як металобрухт.

ПАМ'ЯТАЙТЕ: Після вашого повідомлення спеціалісти Служби порятунку проведуть ідентифікацію, знешкодження та знищення вибухонебезпечного предмета за установленим порядком. Не допускайте самі та утримуйте інших від порушення правил поведінки при виявленні вибухонебезпечних предметів.

15

Щоб не натрапити на
небезпечну знахідку (ВНП)

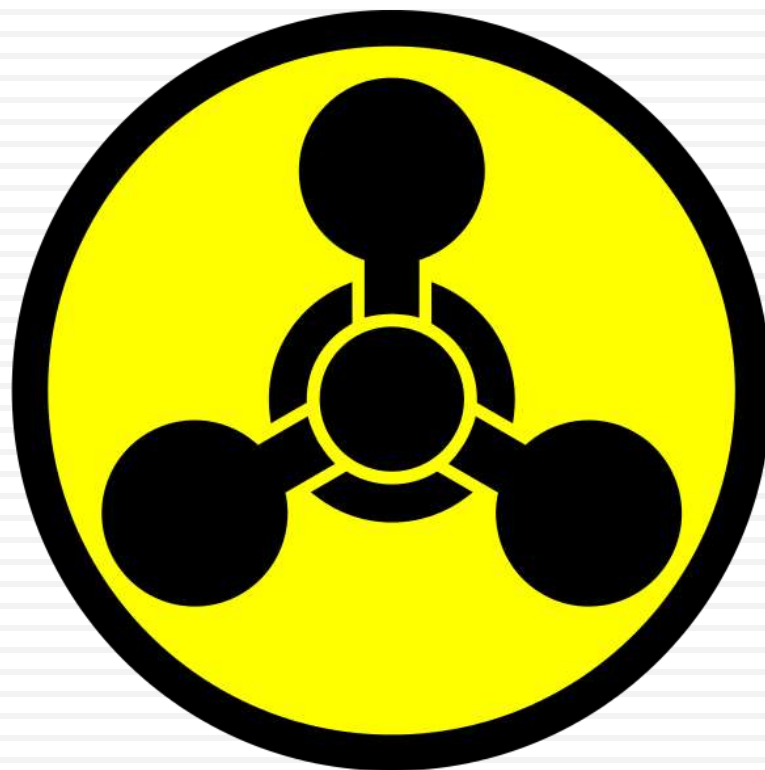


Щоб не натрапити на небезпечну знахідку (ВНП)

- 15.1. Уникайте місць, позначених знаками мінної небезпеки.
- 15.2. Не заходьте у зруйновані приміщення.
- 15.3. Уникайте місць, пов'язаних з військовою діяльністю (окопи, військові укріплення, райони біля блокпостів, місця ведення бойових дій).
- 15.4. Не підходьте до залишеної військової техніки та тіл загиблих людей чи тварин (вони можуть бути замінованими).

16

Дії під час атаки із застосуванням хімічної зброї



Дії під час атаки із застосуванням хімічної зброї

- 16.1. Якщо ви перебуваєте у зоні бойових дій, звертайте увагу на такі зовнішні ознаки застосування хімічної зброї:
 - 16.1.1. Двоє або більше осіб стали недієздатними з незрозумілих причин.
 - 16.1.2. Знайдено невідомі рідини, порошки або пари.
 - 16.1.3. Відчуваються незрозумілі запахи або смаки.
 - 16.1.4. Знайдено невідомі та покинуті без нагляду матеріали, пристрої чи обладнання.
 - 16.1.5. Спостерігається масова швидка загибель дрібних тварин (птахів, комах).
 - 16.1.6. Спостерігається масовий вияв фізичних симптомів ураження хімічними речовинами (детально про фізичні симптоми читайте нижче).
 - 16.1.7. Будь-яка з цих ознак може бути індикатором застосування хімічної зброї. Наявність кількох ознак одночасно вказує на підвищену ймовірність того, що інцидент пов'язаний з застосуванням хімічних речовин. негайно повідомляйте про наявність таких ознак за єдиним номером виклику служб екстреної допомоги (диспетчер викличе бригаду потрібної служби) — 112.
 - 16.1.8. Важливо! Якщо ви маєте підозру щодо застосування хімічної зброї, реагуйте належним чином, щоб зменшити потенційну шкоду собі та іншим. Не наражайте себе на небезпеку!

16.2. Першочергові дії в зоні хімічного ураження

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

▣ 16.2.1. Якщо ви на вулиці:

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

16.2.2. Якщо під час хімічної тривоги ви в приміщенні:

- Якщо можливо, підніміться на найвищий поверх і знайдіть кімнату з якомога меншою кількістю вікон та дверей. Хімічні речовини, як правило, важчі за повітря, тому на верхніх рівнях будинків повітря буде чистішим.
 - Зменште потік повітря ззовні всередину. Закрийте вікна, двері, вентиляційні отвори та все інше, що допомагає потрапляти повітря в приміщення ззовні.
 - Не їжте і не пийте нічого, що могло зазнати впливу хімічних речовин.
 - Увімкніть новини по радіо, телебаченню чи в Інтернеті, щоб отримувати оновлені повідомлення про здоров'я та безпеку. Вам мають повідомити, коли буде безпечно виходити на вулицю.
- 16.2.3. Якщо ви перебуваєте у своєму автомобілі й не можете залишити уражену зону, зведіть до мінімуму ризик впливу хімічної речовини
- З'їжджайте на узбіччя так, щоб не блокувати та не заважати руху аварійних автомобілів.
 - Вимкніть двигун і закрийте всі вентиляційні отвори, які втягують зовнішнє повітря, включаючи вентиляційні отвори кондиціонера. Запуск двигуна та їзда втягують зовнішнє повітря в автомобіль і можуть піддати вас впливу хімічних речовин.
 - Щоб звести до мінімуму кількість хімічної речовини, яку ви вдихнете, прикрийте рот і ніс тканиною, наприклад, шарфом або носовою хусткою.
 - Слухайте подальші вказівки від аварійного персоналу на місці події або слухайте новини по радіо чи слідкуйте за офіційними джерелами в інтернеті .

16.3. Симптоми хімічного ураження та першочергові заходи з безпеки

- ▣ **Основні фізичні симптоми застосування хімічних матеріалів:**
 - міоз (надмірне звуження зіниць),
 - дезорієнтація та пітливість,
 - посмикування та судоми,
 - подразнення дихальних шляхів і утруднення дихання,
 - подразнення очей і шкіри,
 - нудота та блювота,
 - втрата свідомості.

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

- ▣ 16.4.1.Зніміть верхній шар одягу.
- ▣ 16.4.2. Якщо можливо, покладіть одяг у пакет і закрийте його. Помістіть цей герметичний пакет в інший пакет і запечатайте клейкою стрічкою. Пізніше буде надано інструкції щодо його утилізації або очищення.
- ▣ 16.4.3. Якщо у вас є ознаки або симптоми впливу їдких або подразливих речовин – наприклад, почервоніння, свербіж та печіння очей або шкіри — промийте їх водою.
- ▣ 16.4.4. Якщо очі печуть або подразнені, промийте їх водою протягом 10-15 хвилин. Не використовуйте мило для промивання очей.
- ▣ 16.4.5. Не торкайтеся інших людей, щоб уникнути можливого поширення хімікату.
- ▣ 16.4.6. Ураження, спричинене хімічним агентом, не може передаватися від людини до людини. Це не заразне захворювання, яке може передаватися при кашлі або чханні. Однак люди можуть поширювати хімічну речовину, якщо вона потрапляє на їхню шкіру, одяг або волосся. Люди також можуть поширювати хімічну речовину через рідини організму. Якщо хтось інший контактує з хімічною речовиною таким чином, він може постраждати. Після того, як люди, які зазнали хімічного впливу, знімуть верхній одяг і вмийться, більшість хімічних речовин буде усунуто, і ймовірність поширення їх значно зменшиться.

16.5.Що робити при отруєнні сильнодіючими речовинами:

- 16.5.1. Захистити органи дихання від подальшої дії отруйних речовин;
- 16.5.2. На потерпілого надіти протигаз або ватну марлеву пов'язку, попередньо змочивши її при отруєнні хлором водою або 2% розчином питної соди, а при отруєнні аміаком – водою або 5% розчином лимонної кислоти, і винести або вивести його із зони ураження;
- 16.5.3. Забезпечити потерпілому спокій і тепло;
- 16.5.4. Вимити очі і відкриті ділянки тіла чаєм, молоком тощо;
- 16.5.5. Звернутися за допомогою до медиків.

16.6.Що робити при отруєнні аміаком:

- ▣ 16.6.1. Шкіру, очі, ніс, рот вимийте водою;
- ▣ 16.6.2. В очі закапайте дві-три краплі 30% розчину альбуциду, в ніс – оливкову олію.



16.7.Що робити при отруєнні зарином:

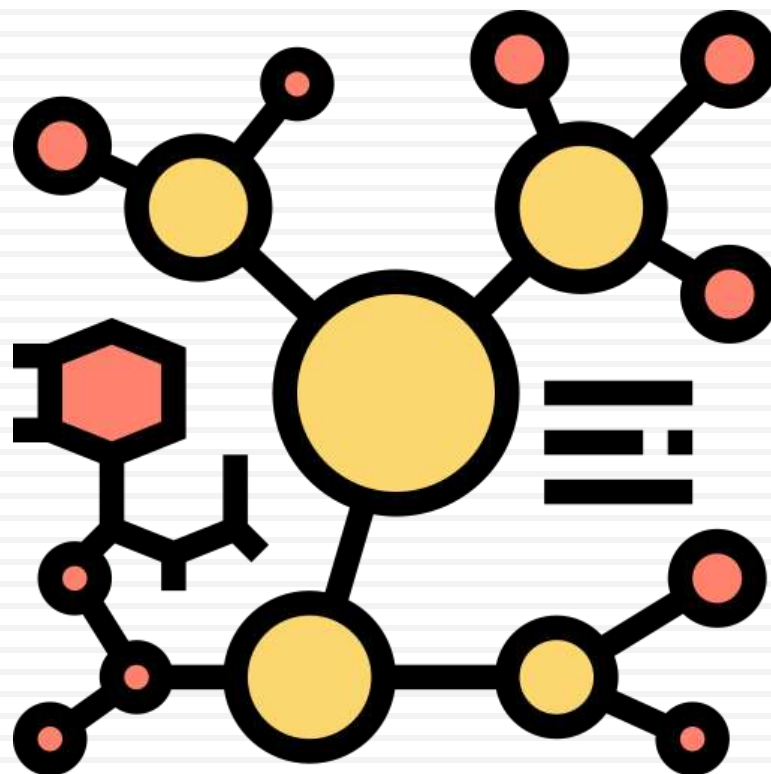
- 16.7.1. Якщо снаряд із зарином розірвався біля будинку, потрібно негайно зачинити вікна, двері, закрити всі вентиляційні отвори. Ні в якому разі не вмикати кондиціонер;
- 16.7.2. Не виходьте на вулицю одразу після атаки хімічною зброєю, термін дії більшості отрут сягає години. Потрібно дочекатись сповіщення що хімічна загроза минула, інформацію про шляхи безпечної евакуації;
- 16.7.3. Якщо вибух відбувся на вулиці, потрібно негайно залишити це місце, рухаючись проти вітру. Пересуватися потрібно швидко, але не бігти, щоб не прискорювати дихання. Бажано заховатись у найближчому приміщенні хоча б в автомобіль з піднятими вікнами;
- 16.7.4. Якщо ви зазнали хімічної атаки, потрібно якнайшвидше позбутися одягу. Зарин на одягу випаровується і становить небезпеку. Одяг не варто знімати через голову, краще розрізати та таким чином зняти його;
- 16.7.5. Після того, як зняли одяг, потрібно промити всі ділянки шкіри як контактували з отрутою водою, краще з милом. Чим більше, тим краще;
- 16.7.6. Очі також потрібно ретельно промити водою не менше 10 хвилин;
- 16.7.7. Не торкатися поверхонь, які можуть бути заражені зарином;

16.8.Евакуація із зони ураження хімічною зброєю

- 16.8.1.Під час евакуації з зони ураження хімічною зброєю вдягайте чистий щільний одяг, який максимально закриває всі ділянки тіла. Якщо є можливість, вдягніть окуляри, маски, шапки та рукавички, а також дощовик. Якщо ви маєте перебувати в укритті, зробіть запас води, їжі та предметів першої необхідності.
- 16.8.2.Території, які зазнали впливу хімічної зброї, можуть залишатись небезпечними тривалий час, від декількох годин до декількох місяців. Не повертайтеся в зону ураження без відповідних розпоряджень ДСНС та інших екстрених служб.

17

Дії у разі ураження білим фосфором



Дії у разі ураження білим фосфором

- 17.1. Якомога швидше варто позбутися одягу, до якого пристали частки білого фосфору, що палає. Якщо такої можливості немає, то потрібно занурити уражену шкіру у воду або сильно зволожити.
- 17.2. Проникні поранення негайно закривають пов'язкою, яка змочена водою, вологою тканиною, ізолюючи її від кисню, доки не будуть видалені часточки фосфору.
- 17.3. На рану наноситься розчин бікарбонату натрію – харчової соди, щоби нейтралізувати будь-яке накопичення ортофосфатної кислоти, з подальшим видаленням будь-яких залишків видимих фрагментів: їх легко помітити, оскільки вони світяться в темному середовищі.
- 17.4. Не можна торкатися фосфору пальцями! Опіки варто закрити вологими пов'язками. Вони мають бути просочені содовим розчином, або чистою водою, щоб запобігти повторному загорянню фосфору.

18

Дії у разі радіаційної аварії



Дії у разі радіаційної аварії

- 18.1. Перебувайте в укритті.
 - 18.1.1. Тримайтесь подалі від стін та даху.
 - 18.1.2. Залишайтесь в приміщенні без вікон та зовнішніх дверей.
 - 18.1.3. Зачинить та ущільнить всі отвори та щілини (скотчем, змоченою тканиною).
 - 18.1.4. Вимкніть систему вентиляції (кондиціонери, обігрівачі).
 - 18.1.5. Не виходьте з укриття доки не буде вказівок від органів влади офіційними каналами.
- 18.2. Потрібно знезаразити себе.
 - 18.2.1. Обережно зніміть верхній шар одягу.
 - 18.2.2. Герметично запакуйте знятий одяг и тримайте його подалі від людей та тварин.
- 18.3. Помийтесь, якщо є така можливість.
 - 18.3.1. Прийміть душ з милом, голову помийте шампунем.
 - 18.3.2. Не використовуйте кондиціонери для волосся щоб не закріпити радіоактивний матеріал.
 - 18.3.3. Не тріть і не дряпайте шкіру, щоб радіоактивний матеріал не потрапив до ран.
 - 18.3.4. Одягніть чистий одяг.

**НА ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ ТРЕБА
МАКСИМАЛЬНО ОБМЕЖИТИ ВІДВІДУВАННЯ
МАСОВИХ ЗАХОДІВ, ПОДОРОЖЕЙ, ПЛЯЖІВ,
РІЧОК, ВОДОЙМ, ПРОГУЛЯНОК В
ЛІСОВИХ МАССИВАХ, ЯКІ НАБЛИЖЕНІ
ДО РАЙОНІВ БОЙОВИХ ДІЙ.**

**ВИБИРАЙТЕ ДЛЯ СЕБЕ ТАКУ ФОРМУ
ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ПРИ ЯКІЙ МОЖНА
МАКСИМАЛЬНО ЗБЕРЕГТИ СВОЄ ЗДОРОВ'Я
І ЖИТТЯ. БЕРЕЖІТЬ СЕБЕ!**