



**ПОПЕРЕДЖЕНИЙ –
ЗАХИЩЕНИЙ!!!**



Сподіваємось, Росія не спробує захопити Україну. А якщо велике вторгнення таки буде? Ось поради спеціалістів з різних країн, як підготувати до війни себе та своє житло.

У соцмережах, із телеекранів, на вулицях стільки різної інформації. Як зорієнтуватись?

Одна з головних цілей ворога — залякати й деморалізувати супротивника, як військових, так і цивільне населення. Точно траплятимуться (як уже траплялись) випадки дезінформації з боку Росії. Окремі ЗМІ чи блогери сіятимуть паніку, в суспільстві активно поширюватимуть чутки, щоб вплинути на нашу поведінку. Наприклад, щоб збільшити кількість жертв, щоб країна гірше захищалася чи погодилась на неvigідне перемир'я.

Україна — не перша жертва інформаційних маніпуляцій і не перша країна, яка намагається їм протидіяти. У шведському урядовому посібнику для населення «Якщо настануть криза чи війна»

адекватному аналізу інформації присвячений окремий розділ.

Кожне нове вагоме повідомлення посібник радить перевірити за допомогою таких запитань:

- Це факт чи чиясь суб'єктивна думка?**
- Яка мета поширення цієї інформації?**
- Чи гідне довіри її джерело?**
- Це повідомлення доступне десь іще?**
- Ця інформація нова чи стара? Чому вона з'явилася саме зараз?**

«Пам'ятайте, що найкращий захист від брехні та ворожої пропаганди – критичне ставлення до джерел інформації. Не вірте чуткам, завжди спирайтеся принаймні на одне авторитетне джерело. І якщо інформація не виглядає правдивою – точно не передавайте її далі», – нагадують шведи.

В українських реаліях варті довіри джерела щодо воєнної ситуації – офіційні повідомлення влади, суспільного мовника та ЗМІ з репутацією надійних. Блогери, знайомі знайомих чи випадкові інформаційні майданчики такими джерелами не є.



***ПРИПУСТИМО, РОСІЯ
ДІЙСНО ПОЧАЛА НАСТУП.
Що РОБИТИ МЕНІ
ОСОБИСТО?***

Ось що радить українська Держслужба з надзвичайних ситуацій

(ДСНС):

- **Дізнайтеся, де біля ваших житла та роботи знаходяться укриття. Наприклад, ось карти їх розміщення в Ковелі, Києві, Львові, Харкові, Дніпрі та Одесі. У багатьох містах на них вказують спеціальні написи на стінах будинків. Якщо бомбосховище далеко — дізнайтеся, чи відкритий доступ у підвал вашого чи сусіднього будинку.**

- **Обмежте свої переміщення: без необхідності не варто перебувати далеко від житла чи місця роботи. І в будь-якому разі не виходьте на вулицю без посвідчення особи. До якого бажано додати інформацію про свою групу крові та про можливі проблеми зі здоров'ям — наприклад, алергію на певні медичні препарати.**

- **Якщо іще не вмієте — навчіться надавати першу медичну допомогу. У великих містах цьому навчають на спеціальних курсах, також є чимало посібників в інтернеті: як текстових, так і у відеоформаті.**

- **Не повідомляйте про свої плани незнайомцям чи людям, яким не довіряєте.**

- **Якщо дізналися щось про переміщення українських військ — не поширюйте цю інформацію.**

- **Не стежте за перестрілкою з вікна. Взагалі не наближайтеся до вікон під час активних бойових дій.**

- **Уникайте спілкування з озброєними людьми. І точно не сперечайтесь і не сваріться з ними.**

- **Не носіть армійську форму чи камуфльований одяг. Краще вдягатись у темне й непримітне без будь-якої символіки.**



***УСІ КАЖУТЬ, ЩО
ТРЕБА ПІДГОТУВАТИ
МЕДИЧНУ АПТЕЧКУ. А
ЩО В НІЙ МАЄ БУТИ?***

3 медикаментів — активоване вугілля (засіб від інтоксикації), парацетамол (жарознижувальний засіб), пенталгін (знеболювальний засіб), супрастин (засіб від алергії), імодіум (засіб від діареї), фталазол (засіб від шлункової інфекції), альбуцид (краплі для очей) і ліки, які ви самі регулярно приймаєте. Якщо купували давно — переконайтесь, що в них не сплив термін придатності. Також тримайте в аптечці рецепти ліків і контакти своїх лікарів. Це поради ДСНС.

Окрім ліків, Міністерство охорони здоров'я України радить мати в аптечці таке:

- **сухий та медичний спирт;**
- **дві пари гумових рукавичок;**
- **клапан із плівкою для проведення штучного дихання;**
- **засоби для зупинки кровотечі — турнікет, кровоспинний бинт з гемостатичним засобом;**
- **марлеві серветки різних розмірів і нестерильні марлеві бинти;**
- **еластичні бинти з можливістю фіксації;**
- **пластирі різних розмірів;**

- **атравматичні ножиці для розрізання на потерпілій людині одягу;**
- **великий шматок тканини, якою можна зафіксувати кінцівку постраждалого;**
- **антисептичні засоби — дезінфектор для рук, спиртові серветки;**
- **шприци.**

ПОРАДИ: ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ ВДОМА

<p>01</p> <p>За можливості дізнайтеся, де знаходяться найближчі укриття і перевірте стан підвального приміщення.</p> 	<p>02</p> <p>Перевірте наявність аварійного виходу.</p> 
<p>03</p> <p>Зробіть запаси питної та технічної води, продуктів тривалого зберігання.</p> 	<p>04</p> <p>Перевірте в аптечці засоби надання першої медичної допомоги і продумайте, які ліки можуть знадобитися протягом тривалого часу.</p> 
<p>05</p> <p>Підготуйте засоби пожежогасіння.</p> 	<p>06</p> <p>Подбайте про альтернативні засоби освітлення приміщення на випадок відключення енергопостачання (ліхтарик, свічки).</p> 
<p>07</p> <p>Підготуйте засоби для приготування їжі у разі відсутності газу і електропостачання.</p> 	<p>08</p> <p>Зберіть найнеобхідніші речі та документи на випадок термінової евакуації або переходу до сховищ.</p> 
<p>09</p> <p>Подбайте про справний стан приватного транспорту і запас палива для вчасної евакуації з небезпечного району.</p> 	<p>10</p> <p>У холодну пору подумайте про альтернативний обігрів оселі на випадок відключення централізованого опалення.</p> 

ЩО НА ВИПАДОК НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ ТРЕБА МАТИ В ДОМІ?

Цей чималий список можна розділити на чотири групи: їжа, вода, тепло та комунікації. Ось що радять у шведській Службі з протидії цивільним загрозам:

Їжа має бути поживною, тривалого зберігання і для приготування якої не

треба багато води. Це різноманітні консерви, соуси, соки, паста швидкого приготування, розчинне картопляне пюре, рис та крупи. Зверніть увагу на сирні намазки й сири в тубиках. На рослинне молоко — соєве, вівсяне — і також на сухе. На хліб тривалого зберігання: хлібці, крекери, лаваш чи тортільї. Стануть

у пригоді чай, кава, шоколад, енергетичні батончики, горіхи та насіння. З овочів — картопля, капуста і морква.

Водою треба заpastися з розрахунку три літри на людину на добу. Якщо не впевнені в її чистоті — повинна бути можливість її перекип'ятити. Воду варто зберігати у пластикових пляшках та відрах із покриттями. Можна заморозити воду — тільки перед тим, як ставити її до морозильника, залиште в ємності до 20% вільного місця: заморожена вода збільшується в об'ємі. Мінеральна вода — теж вартий уваги варіант.

Можливість зберігати тепло важлива в холодну пору року: якщо у вашому будинку вимкнуть електрику й опалення, кожен градус матиме значення. Шведи радять заpastися вовняним одягом, теплими куртками й штанами, шапками, шарфами, рукавицями, ковдрами, спальними мішками, свічками, сірниками чи запальничками, батарейками та парафіновими чи газовими нагрівачами. Якщо в приміщенні стане холодно — варто завісити ковдрами вікна, зібратись усім в одній кімнаті, вкрити ковдрами чи килимами підлогу в ній. Можна завісити ковдрами стіл і зібратись під столом. Не забувайте лишень провітрювати приміщення й гасити на ніч свічки й обігрівачі, щоб не було пожежі.

Зв'язок важливий, щоб отримувати повідомлення про ситуацію довкола й спілкуватися з рідними. Тому підготуйте радіо на батарейках, павербанки, зарядник для мобільного, який може працювати від автомобільної розетки, запишіть на папірці перелік важливих телефонних номерів.

Також не збудьте про ліхтарики, готівку невеликих номіналів, вологі серветки, підгузки для дітей, гігієнічні прокладки для жінок. Важливо мати достатньо пального для автівки.



ЩО ЩЕ ВАЖЛИВО ЗРОБИТИ В ОСЕЛІ?

Універсальна порада служб захисту цивільного населення в різних країнах – нанесіть на вікна захисні смуги зі скотчу. Це зробить їх стійкішими до вибухових хвиль: уламків скла буде менше, вони не розлітатимуться по кімнатах.

Якщо живете у приватному будинку на земельній ділянці – обладняйте укриття на такій відстані від будинку, яка більша від його висоти. Так більше шансів залишитись неушкодженими, якщо будівлю зруйнує вибухом. Якщо ж ваш будинок багатоквартирний, або це щільна приватна забудова – за можливості обладняйте укриття у підвалі. Можете захистити його мішками з піском.

Закупіть засоби для гасіння пожежі.

**НА ВИПАДОК, ЯКЩО ДОВЕДЕТЬСЯ ЗАЛИШАТИ ДІМ,
РАДЯТЬ БРАТИ З СОБОЮ «ТРИВОЖНУ ВАЛІЗУ».
ЩО ТУДИ КЛАСТИ?**



Спершу про те, якою вона взагалі має бути. В ідеалі це міцний та зручний рюкзак об'ємом від 25 літрів. У нього треба вмістити все необхідне для життя протягом кількох днів.

Ось що радить покласти туди українська ДСНС:

- **копії важливих документів — паспорта, автомобільних прав, документів на нерухомість та автомобіль. Можна покласти туди також фотографії рідних та близьких, усе запакувати в поліетилен;**
- **кредитні картки та готівку;**
- **дублікати ключів від дому й машини;**
- **карту місцевості, а також інформацію про спосіб зв'язку й умовлене місце зустрічі вашої родини;**
- **невеликий радіоприймач і батареї до нього;**

- ліхтарик (краще кілька), запасні елементи живлення до нього, сірники, запальничку, свічки;
- компас, годинник (краще водонепроникний);
- мультитул, ніж, сокиру, сигнальні засоби на кшталт свистка;
- кілька пакетів для сміття об'ємом 120 літрів. Якщо їх розрізати, із них можна зробити намет або тент;
- рулон широкого скотчу;
- пачку презервативів. У них можна надійно зберігати сірники чи запальнички, ними зручно закорковувати ємності від комах та піску. У презервативах можна переносити воду. Також їх використовують у якості джгута для зупинки кровотечі;
- близько 20 метрів синтетичного шнура 4—5 мм завтовшки;
- блокнот і олівець;
- нитки та голки;
- одяг: два комплекти спідньої білизни, дві пари бавовняних шкарпеток, шкарпетки з вовни, запасні штани, сорочку або кофту, плащ-дощовик, плетену шапочку, рукавички, шарф і зручне взуття;
- намет, поліуретановий килимок, спальник (якщо дозволяє місце);
- засоби гігієни: зубну щітку й пасту, невеликий брусок мила, рушник (бувають похідні пресовані), туалетний папір, кілька пачок сухих та вологих серветок, засоби інтимної гігієни, бритву, манікюрний набір;
- за потреби — предмети догляду за дітьми;
- металеві казанок, флягу, ложку, чашку;

- запас їжі на кілька днів: висококалорійні солодощі (чорний шоколад із горіхами, льодяники), тушонку, галети, суп-пакети, м'ясні та рибні консерви. Якщо дозволяє місце – крупи, макарони, сухі овочеві напівфабрикати;

- запас питної води на 1—2 дні, за можливості його треба періодично оновлювати.

Загальна вага рюкзака не має перевищувати 50 кілограмів – щоб людина могла швидко з ним пересуватися.



***ЧУЮ СТРІЛЯНИНУ
З ГВИНТІВОК І
АВТОМАТІВ. ЯК
ПОВОДИТИСЬ?***

Тут і у двох наступних пунктах – поради українського Центру стратегічних комунікацій та інформаційної безпеки.

Якщо стрілянина застала вас на відкритому місці – потрібно впасти на землю й закрити голову руками. Будь-який виступ – стіна, бетонна сміттєва урна, навіть тротуар чи канава – є додатковим захистом. За автівками або кіосками ховатися не радять: вони нерідко стають мішенями.

Якщо стрілянина застала вас у приміщенні – перемістіться у найбільш захищену його частину.

Наприклад, у ванну кімнату чи навіть у саму ванну. Якщо це неможливо — лягайте на долівку, прикрившись предметами, які здатні захистити від уламків та куль.

Згрупуйтеся, ляжте в позу ембріона. Розверніться ногами в бік стрілянини, прикрийте голову руками та відкрийте рота, щоб близький вибух не завдав шкоди барабанним перетинкам. Не вставайте одразу, щойно стрілянина вщухне: почекайте, щоб пострілів не було бодай п'ять хвилин.

Якщо в районі вашого житла така стрілянина є регулярною — затуліть вікна масивними меблями чи мішками з піском.



***СТРІЛЯЮТЬ
ІЗ ТАНКІВ ТА
МІНОМЕТІВ.
АТАКУЮТЬ
ЛІТАКИ. ЩО
РОБИТИ?***

Підїзди, арки та сходові майданчики в таких випадках не врятовують. Уникайте стін із легких конструкцій: від вибуху вони не захистять, а травмувати можуть. Найкраща тактика — швидко дістатися спеціально обладнаного укриття.

Якщо ж вогонь артилерії чи мінометний обстріл застали вас на шляху — негайно ляжте на землю. В ідеалі — туди, де є виступ чи бодай невелике

заглиблення. Перечекайте напад, затуливши долонями вуха й відкривши рота: це вбереже вас від контузії.

Після завершення обстрілу не розбирайте завали самотійно: чекайте на фахівців із розмінування та рятувальників.



А ЯКЩО СТРІЛЯЮТЬ ІЗ «ГРАДІВ»?

Обстріли з реактивних установок залпового вогню добре видно: вночі завдяки спалахам у місці їх запуску, вдень через димові сліди від ракет. Варто організувати чергування і стежити за довколишньою територією.

Постійно тримайте в полі зору будівлі, які можна використовувати як укриття. Після сигналу спостерігача про залп – чимдуж тікайте туди.

Ховатися варто в підвалі чи іншому заглибленому приміщенні. Найкраще обрати місце в кутку між несучими стінами. І недалеко від вікон та дверей: так, якщо снаряд потрапить у будівлю, буде можливість швидко залишити укриття.

Після завершення обстрілу не виходьте з будівлі одразу: почекайте ще бодай 10 хвилин. Ймовірно коригування вогню.



НАЛІТ ЗАСТАВ У НАЗЕМНОМУ ТРАНСПОРТІ. ЯК ДІЯТИ?

Поради армії Ізраїлю:

Якщо можете – з'їдьте на узбіччя, залиште автівку й ховайтесь у полі, лісі чи зоні забудови. Якщо довкола відкритий простір – вийдіть з автомобіля, відійдіть від нього, ляжте й закрийте голову руками. Якщо не можете вийти – нахиліться нижче рівня вікон. Це бодай частково захистить вас від пострілів і уламків скла, якщо воно розіб'ється. Це ж стосується атак під час поїздки в автобусах та поїздах.



БАЧУ ЛЮДИНУ В ШОКОВОМУ СТАНІ. ЩО РОБИТИ?

«Підійдіть, візьміть її за руку. Фізичний контакт – базова, дуже важлива річ», — каже ізраїльський психолог Олександр Гершанов. Він працює з цивільним населенням під час бойових дій на території Ізраїлю, проводить тренінги й для українських фахівців. За його словами, важливо «повернути» людину в реальність, відволікти від стресу.

«Після фізичного контакту можемо перейти на те, що людина бачить довкола себе. Я в таких випадках питаю її: «Ти мене бачиш?» — «Так». «Я в окулярах?» Дурне запитання, але людина перемикається: «Ну, так, в окулярах», — розповідає Гершанов.

Якщо стрес не минає, можна переглянути старі фотографії, згадати історії. Важливо, наскільки це можливо, повернути відчуття нормальності життя, показати його неперервність. Щоб людина не жила тільки стресом. Психологічну травматизацію можна й попередити — якщо кожен попередньо знатиме, що саме робити в надзвичайних ситуаціях. Тоді тривожність зміниться відчуттям справи, яку треба зробити.

«Наприклад, мені трапилась одна сім'я зі старенькою бабусею. Під час обстрілів вона не встигала вибігти з квартири — тому просто переходила в її найбезпечніше місце. І в неї була задача: відповідальність за кішку. Вона кликала її, шукала, стежила, щоб та не вибігла в коридор. І це правильно», — розповідає Гершанов.



А ЯК СОБІ ДАТИ РАДУ З УСІМ ЦИМ?

**Ось перелік порад від
Олександра Гершанова:**

- **Вивчіть, що саме будете робити в позаштатній ситуації. Розуміння алгоритму дій — найкращий захист від паніки.**

- **Не переставайте займатися звичними справами: чистити**

зуби, працювати, прибирати вдома. Для зручності можна навіть написати на папірці перелік справ, які ви маєте зробити вранці чи ввечері.

- **Не сидіть перед новинними стрічками, це лише наганяє стрес. Заходити на інформаційні ресурси варто не частіше рази на годину: швидше ситуація зазвичай не змінюється.**

- **Не відмовляйте собі в задоволеннях – навіть під час війни. Насолода від життя не має викликати відчуття провини – навпаки, це додає вам сил.**

- **Якщо хочете долучитися до захисту країни, але воювати не вмієте – допоможіть армії. Хоча б надішліть повідомлення знайомому військовослужбовцю.**

У Швеції також радять познайомитися з сусідами та діяти спільно. Це допоможе психологічно. А також збільшить шанси на те, що ви оптимальніше використаєте наявні у всіх вас ресурси.

Спокій, підготовленість та продуманість дій цивільного населення – це вже ефективний опір нападнику. «Бабель» допоможе з якісною та перевіреною інформацією в будь-якій ситуації. Підтримати нас можна тут.



Автор: Антон Семиженко

Редактор: Дмитро Раєвський

babel.ua