

**ПОЛТАВСЬКА ОБЛАСНА ДЕРЖАВНА АДМІНІСТРАЦІЯ
ДЕПАРТАМЕНТ З ПИТАНЬ ОБОРОННОЇ РОБОТИ, ЦИВІЛЬНОГО
ЗАХИСТУ ТА ВЗАЄМОДІЇ З ПРАВООХОРОННИМИ ОРГАНАМИ**

**Дії населення при небезпечних подіях та
надзвичайних ситуаціях. ДОВІДНИК**
Редакція від 04.02.2022

Полтава 2022

ЗМІСТ

ВСТУП	4
Сигнал «УВАГА ВСІМ»	4
Евакуація	5
Алгоритм перших дій у надзвичайних ситуаціях	6
ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА	14
НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ	14
Пожежі	14
У будівлях	14
Лісова, степова, торф'яна пожежа	15
ДТП	15
Електробезпека	16
Інфекційні хвороби	17
Грип	17
Covid 19	18
Сказ	19
Вибухонебезпечні предмети	19
Піротехніка	20
Укуси тварин та комах	20
Кліщі	20
Бджоли та оси	22
Укуси змії	22
Укуси собак	23
Отруєння	23
Харчове	23
Гриби та рослини	23
Хімічна безпека	23
Викид (розлив) небезпечних хімічних речовин:	23
Розлив ртуті	24
Ліс	25
Катастрофічне затоплення внаслідок руйнування гідропоруди	25

ПРИРОДНІ НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ	26
Зимові надзвичайні ситуації	26
Безпека на льоду.....	26
Обмороження.....	27
Ожеледиця	27
Хуртовина, снігові замети.....	28
Безпека на воді	28
Перегрів.....	29
Спека.....	29
Тепловий та сонячний удар	29
Повінь	30
Блискавка	30
Зсув, обвал, осип	30
Землетрус	31
БОЙОВІ ДІЇ ТА ТЕРОРИЗМ	31
Дії цивільних при можливому нападу супротивника на населені пункти.....	31
Тероризм	32
Захоплення заручників	32
Масове скупчення людей (натовп).....	33
Виявлення предмету, схожого на вибуховий пристрій	33

ВСТУП

Цей довідник створено з метою допомоги та роз'яснення дій населенню при виникненні надзвичайних ситуацій різного характеру. Довідник має зміст з вбудованими посиланнями на конкретну ситуацію. Далі будуть наведені загальні рекомендації. Пам'ятайте, що ваша безпека залежить тільки від вас. Будьте обачні та обережні.

Сигнал «УВАГА ВСІМ»

**ДІЇ НАСЕЛЕННЯ ЗА СИГНАЛОМ
УВАГА ВСІМ!**

Сигнал передається для привернення уваги населення перед повідомленням про загрозу або виникнення надзвичайної ситуації. Сигнал «Увага всім!» подається шляхом увімкнення електросирен, частих гудків транспорту, у запису мережами радіомовлення та через вуличні гучномовні пристрої.

Почувши цей сигнал, кожен громадянин ЗОБОВ'ЯЗАНИЙ:

- 1 Увімкнути радіоточку проводового мовлення, ефірний радіоприймач, телевізор на канали обласного (місцевого) мовлення для прослуховування термінового повідомлення
- 2 Уважно прослухати інформаційне повідомлення органу управління цивільного захисту
- 3 Спокійно, уникаючи паніки, діяти відповідно до отриманих вказівок
- 4 Повідомити про отриману інформацію інших, за можливістю надати їм допомогу

Текст звернення до населення повторюється протягом 5 хвилин після подачі звукових сигналів

Також інформацію про ситуацію, що виникла, можна отримати у чергового управління з питань цивільного захисту облдержадміністрації (тел. 1577), чергового ДСНС (тел. 101), чергового Національної поліції (тел. 102), в місцевих органах виконавчої влади та місцевого самоврядування

Сигнал «УВАГА ВСІМ» подається уривчастим звучанням електросирен, частими гудками транспорту, через мережу радіомовлення, вуличні гучномовні пристрої.

- У всіх випадках **не панікуйте**, зберігайте спокій.
- Негайно знайдіть **джерело інформації** (міське **радіо**, **телебачення** або зателефонуйте знайомим чи сусідам).
- **Прослухайте** інформаційне **повідомлення**.
- Дійте відповідно до вказівок місцевого органу управління з питань цивільного захисту населення.

ПАМ'ЯТАЙТЕ, У ЦИХ УМОВАХ ДОРОГА КОЖНА ХВИЛИНА!

Повідомлення містить наступну інформацію:

- **місце і час** виникнення надзвичайної ситуації;
- **розміри та масштаби** надзвичайної ситуації час початку та **тривалість дії** факторів ураження;
- **територія**, яка потрапляє в осередки або зони ураження;
- **порядок дій** при надзвичайних ситуаціях.

Повідомлення передаються у наступних надзвичайних ситуаціях:

- при аварії на радіаційно-небезпечному об'єкті;
- при аварії на хімічно-небезпечному об'єкті;
- про можливий землетрус;
- про повінь або катастрофічне затоплення;
- про повітряну небезпеку;
- про закінчення повітряної небезпеки;
- при загрозі хімічного зараження;
- при загрозі радіоактивного зараження.

Евакуація

При оголошенні **евакуації**:

- 1) зберіть **«екстрену валізку»**:
 - **особисті документи**, кредитні картки та готівку, дублікати ключів від будинку і машини;
 - по можливості: карту місцевості, **УКХ радіоприймач**, ліхтарик, сірники, запальничку, свічки, компас, **годинник**, казанок, флягу, ложку, кружку;
 - **ніж**, викрутку, ножиці, нитки та голки тощо;
 - сигнальні засоби (свисток, фальшфейєр тощо);
 - блокнот і олівець;
 - **аптечку першої допомоги та необхідні лікарські засоби**;
 - запасний одяг та взуття, білизну, **засоби особистої гігієни**, необхідні речі для дітей;

- **запас їжі на кілька днів** (чорний шоколад (з горіхами), жменю льодяників, м'ясні та рибні консерви тощо);
- **запас питної води на 2 дні**;

2) виходьте до **збірного пункту евакуації**, який буде визначений місцевою державною адміністрацією (органом місцевого самоврядування).



ТРИВОЖНА ВАЛІЗА
на випадок екстреної евакуації

Тривожна або екстрена валіза – це узагальнена назва базового набору речей, необхідного кожній людині, щоб вижити в будь-якій екстремальній ситуації

У валізу або рюкзак треба покласти наступне:

- копії важливих документів у поліетиленовій упаковці. Бажано взяти фотографії рідних, підписавши їх та вказавши контактні дані;
- кредитні картки та деяку кількість готівки;
- дублікати необхідних ключів від будинку, машини;
- комплект зручного одягу та взуття;
- блокнот, олівець, ручку, карту місцевості, а також інформацію про спосіб зв'язку і домовлене місце зустрічі вашої родини;
- аптечку першої допомоги (бинт, лейкопластир, вата, йод, джгут, активоване вугілля, жарознижуючий та знеболюючий препарати тощо);
- засоби гігієни;
- нитки та голки, скотч, синтетичний шнур діаметром 4-5 мм і довжиною до 20 м;
- запас їжі та води на кілька днів (все, що можна вживати без попередньої обробки і не займає багато місця);
- металевий посуд та мультитул (багатофункціональний інструмент, що включає в себе: лезо ножа, шило, ножиці);
- ліхтарик, сигнальний засіб (свисток), сірники, запальничку, свічки;
- засоби зв'язку та інформації (мобільний телефон, невеликий радіоприймач, щоб отримувати інформацію, і до нього достатній набір елементів живлення);
- поліуретановий килимок, спальний мішок (необов'язкові, але бажані).

Якщо в родині є діти і літні люди, то у валізу потрібно додати індивідуальні речі з урахуванням їхніх потреб.

Алгоритм перших дій у надзвичайних ситуаціях

- **Огляньте місце події** та переконайтеся, що **немає безпосередньої загрози** вашому життю і здоров'ю, а потім можете допомагати постраждалим.
- **Огляньте постраждалих** та зрозумійте, чи є потреба у наданні екстреної медичної допомоги, **чи є загроза їх життю**.
- **Покличте рятувальників (101) і медиків (103).**
- **Залишайтеся з постраждалим** до приїзду екстрених служб, намагаючись зберегти або поліпшити його стан доступними методами.
- **Не приступайте до дій відразу.** Визначте, яка допомога (крім психологічної) потрібна, хто з усіх найбільшою мірою потребує допомоги. Дізнайтеся імена людей, які потребують допомоги.

Заходи підтримки постраждалого

ПОТРІБНО

робити і говорити

Знайти для розмови тихе місце,
де ніщо не буде відволікати

Поважати конфіденційність, не
розголошувати повідомлені особисті
відомості про людину

Бути поруч з людиною, але
дотримуватися необхідної дистанції з
урахуванням її віку, статі та культури

Показувати своїм виглядом, що
уважно слухаєте, наприклад, киваючи
головою або вимовляючи короткі
підтверджуючі репліки

Бути терплячим і спокійним

Надавати фактичну інформацію.
Чесно казати, про що знаєте, а чого не
знаєте: «Я не знаю, але спробую для
вас дізнатися»

Подавати інформацію простими
словами, щоб її легко було зрозуміти

Висловлювати співчуття, коли
люди говорять про перенесену втрату
або важливі події (втрату будинку,
смерть близької людини): «Яке
нещастя! Я розумію, як вам важко»

НЕДОЦІЛЬНО

робити і говорити

Змушувати людину розповідати,
що з нею відбулося і відбувається

Перебивати, квапити
співрозмовника (не треба дивитися на
годинник чи говорити занадто швидко)

Торкатися людини, якщо немає
впевненості, чи прийнято це в її
культурному середовищі

Давати оцінок тому,
що людина зробила

Казати: «Ви не повинні себе так
відчувати» або «Ви маєте радіти, що
вижили»

Вигадувати того, чого не знаєте

Використовувати спеціальні
терміни

Давати хибних обіцянок
чи запевнень

Відзначити проявлені людиною
зусилля, спрямовані на самостійний
вихід з важкої ситуації

Дати людині можливість
помовчати у разі необхідності

Переповідати співрозмовнику
особисті розповіді, почуті від інших

Казати про власні труднощі

Думати і діяти так, немов
зобов'язані розв'язати за іншого всі
його проблеми

Позбавляти людину віри у власні
сили і здатність самостійно подбати
про себе

Казати про людей,
використовуючи негативні епітети
(приміром, називати їх
«божевільними»)

Представтеся, хто ви, які функції виконуєте («Я - соціальний працівник», «Я – волонтер», «Я - лікар», «Я допомагаю постраждалим»). Людині може дати надію вже тільки ваша присутність. Скажіть, чим ви можете допомогти, поясніть, що допомога скоро прибуде, що ви про це подбали.

Важливо відновити життєзабезпечуючі процеси людини: попросіть подихати в певному ритмі (наприклад: «Вдихніть, трохи затримайте дихання, видихніть». «Дихайте! - Вдих... видих... вдих... видих». «Дихайте разом зі мною»). Встановіть контакт очима, словами (наприклад: "Ви мене чуєте?").

Заспокоїте простими словами (наприклад: "Я разом з вами". "Спробуємо разом", "Тут вже спокійно").

Важливо відновити орієнтацію в поточній дійсності. Запитайте про те, що людина чує, бачить, де знаходиться. Якщо людина не зовсім орієнтується, поінформуйте (коротко, точно) про місце, час, ситуацію (наприклад: "Тут багато народу - це площа. Був вибух. Ви злякалися" - ваша мова проста,

однозначна, спокійна). Потім відновіть ланцюжок пам'яті: запитайте, що пам'ятає до, що - після події: "Як все почалося? Що ви робили?"

Обережно встановіть тілесний контакт з постраждалим: візьміть за руку або поплескайте по плечу. Торкатися до голови або інших частин тіла не рекомендується. Займіть положення на тому ж рівні, що й постраждалий. Не повертайтеся до постраждалого спиною. Дитину можна трохи обійняти.

Ніколи не звинувачуйте людей. Уникайте будь-яких слів, що можуть викликати почуття провини.

Дайте людині повірити в її власну компетентність. Дайте їй доручення, з яким вона впорається (наприклад, вдягнути куртку, скласти речі в сумку). Використовуйте це, щоб вона переконалася у власних можливостях, щоб у неї виникло почуття самоконтролю: "Вам вже доводилося долати труднощі, правда? Ось і зараз подолаєте".

Дайте людині виговоритися. Слухайте її активно, будьте уважні до її почуттів і думок. Ведіть мову про позитивне.

Скажіть людині, що ви залишитеся з нею. У разі необхідності її покинути, знайдіть того, хто може опікуватися нею, і проінструктуйте щодо подальших дій.

Вислухати чиюсь розповідь – це вже велика підтримка. Однак важливо не примушувати людей розповідати про пережите. Деякі люди не хочуть говорити про те, що сталося, або про свої особисті обставини. При цьому для них може бути важливо, щоб хтось просто був поруч, нехай і мовчки.

Треба сказати їм, що підтримка буде скоро, або треба запропонувати їм практичну допомогу, наприклад, їжу або склянку води. Не можна казати занадто багато, треба дати змогу людині побути в тиші.

Важливо вміти слухати людей, щоб зрозуміти становище, в яке вони потрапили, їх потреби, аби допомогти їм заспокоїтися і надати необхідну допомогу.

Коли розмовляєте з людиною, важливо слухати: очима, демонструючи пильну увагу; вухами, щоб дійсно почути, що саме турбує людину; серцем, із співчуттям і повагою.

Як дорослі можуть допомогти дітям у надзвичайних ситуаціях

Те, як діти реагують на труднощі кризи, залежить від їх віку та рівня розвитку, як взаємодіють з ними їх батьки, піклувальники та інші дорослі. Маленькі діти не здатні повністю зрозуміти, що відбувається навколо, і особливо потребують підтримки дорослих.

Зазвичай діти справляються краще, коли поруч знаходяться сильні, спокійні дорослі.

У дітей і підлітків виявляються такі ж реакції дистресу, що й у дорослих, але також можуть виникати деякі специфічні реакції:

маленькі діти можуть повернутися до поведінки, що притаманна більш ранньому віку (смокчуть палець або мочаться в постіль), можуть чіплятися за батьків або піклувальників, а також повторювати одну і ту саму гру, пов'язану з тривожними подіями;

діти шкільного віку деколи вважають себе винуватцями негативних подій, у них виникають нові страхи, вони стають менш доброзичливими і привітними, відчують себе самотніми або надто стурбовані захистом чи порятунком людей в умовах кризи;

підлітки можуть «нічого не відчувати», вважати, що вони відрізняються від своїх ровесників або ізольовані від них, здійснювати ризиковані вчинки або проявляти негативізм.

Немовлята.

- Тримайте їх у теплі та безпеці, подалі від гучного шуму і хаосу.
- Частіше обіймайте і притискайте їх до себе.
- За можливості, дотримуйтеся графіка годування і сну.
- Говоріть спокійним і лагідним голосом.

Діти раннього віку.

- Приділяйте їм більше часу та уваги.
- Постійно нагадуйте їм, що вони знаходяться в безпеці.
- Поясніть, що вони не винні у події, яка сталася.

- Намагайтеся не розлучати дітей з тими, хто піклується про них, з братами, сестрами та близькими.
- Простими словами відповідайте на питання про те, що сталося, без страшних подробиць.
- Дозвольте дітям триматися поруч з дорослими, якщо їм страшно і вони тягнуться до дорослих.
- Будьте терплячими з дітьми, які повертаються до поведінки, притаманної більш молодшому віку, наприклад, смокчуть палець або мочаться в постіль.
- За можливості, створіть умови для ігор і відпочинку.
- Якщо дорослий поранений, перебуває у вкрай пригніченому стані або з іншої причини не може піклуватися про свою дитину, допоможіть йому організувати догляд за дітьми.
- Тримайте дітей та їхніх близьких разом і не дозволяйте розлучати. Якщо дорослого відвезли, щоб надати йому медичну допомогу, намагайтеся відправити з ним дітей або докладно запишіть інформацію про те, куди його відправляють, щоб діти змогли возз'єднатися з ним.

Діти старшого віку і підлітки.

- Приділяйте їм час і увагу.
- Допоможіть займатися звичними справами.
- Поясніть їм, що сталося і що відбувається зараз.
- Дозвольте їм сумувати, не очікуйте, що вони виявляться сильнішими.
- Вислухайте їх міркування та страхи без засуджень і оцінок.
- Чітко визначить правила поведінки і поясніть, чого очікуєте від них.
- Запитайте, чого вони побоюються, підтримайте їх, обговоріть, як краще вчинити, щоб залишитися неушкодженим.
- Заохочуйте їх прагнення приносити користь оточуючим.

Майте на увазі, що діти часто збираються навколо місця події й можуть стати свідками жахливих подій, навіть якщо вони або їхні батьки/піклувальники безпосередньо не постраждали.

У хаосі, кризи дорослі часто поглинені власними турботами і не можуть уважно стежити за тим, чим зайняті діти, що вони бачать абочують.

Намагайтеся захистити дітей від трагічних подій або розповідей очевидців.

Допомога людям з порушеннями здоров'я або з функціональними (фізичними чи психічними) обмеженнями

До цієї групи входять особи **похилого віку, вагітні жінки, люди з важкими розумовими розладами, з порушеннями зору і слуху, які не здатні пересуватися самостійно.**

Такі люди не завжди здатні самі подбати про себе, тому можуть потребувати особливої допомоги, щоб дістатися до безпечного місця, в медичній допомозі та інших послугах, захисту від насильства.

Переживання, пов'язані з кризовою подією, часто погіршують стан здоров'я людей, які страждають на артеріальну гіпертонію, хворобу серця, астму, тривожний синдром та інші захворювання чи психічні розлади.

Якщо **вагітні жінки відчують сильний стрес** у кризовій ситуації, це **позначається на перебігу вагітності,** на здоров'ї жінки та дитини.

Людям, **не здатним пересуватися самостійно або зі зниженим зором чи слухом,** буває складно **знайти близьких або звернутися за допомогою** до служб.

Надаючи допомогу людям з хронічними захворюваннями або інвалідністю, треба діяти наступним чином.

- Допомогти дістатися до безпечного місця.
- Допомогти задовольнити нагальні потреби (їжа, чиста вода, можливість догляду за собою або зведення укриття з матеріалів, що роздають служби порятунку).
- Розпитати про наявні захворювання і про прийняті ліки. Допомогти отримати ліки або медичну допомогу.
- Залишитися поруч з людиною, якщо немає такої змоги, переконатися, що поруч є хтось, хто про неї подбає.

- Подумати про можливість направити постраждалого в організацію чи відомство, що нададуть йому необхідну допомогу в довгостроковій перспективі.
- Повідомити людей, як можна отримати допомогу чи послуги.

Люди, яким у кризовій ситуації можуть загрожувати дискримінація і насильство

До цієї категорії належать **жінки або представники певних етнічних груп**, відносно яких є підвищений ризик дискримінації чи насильства.

Вони особливо вразливі з наступних причин:

- їх можуть ігнорувати при розподілі гуманітарної допомоги для задоволення нагальних потреб;
- їх голос часто не враховують під час прийняття рішень про надання допомоги, послуг або розміщення;
- вони можуть стати об'єктами насильства, зокрема, сексуального.

Тому представники даної категорії потребують додаткових заходів **безпеки, підтримки** чи отримання **допомоги**. Важливо дізнатися, чи є на місці події такі люди, і надати їм наступну допомогу:

- розмістити у безпечному місці;
- зв'язати з близькими та іншими людьми, яким вони довіряють;
- надати інформацію про доступну допомогу і послуги, за необхідності, безпосередньо передати їх на піклування відповідних служб.

ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА

НАДАННЯ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ



- В першу чергу надати допомогу людям з масивною кровотечею (пульсуючий потік крові, велика пляма крові, значне просякання кров'ю одягу).



- Зупинити критичну кровотечу (використовувати джгут або турнікет). При вузловій кровотечі (з пахвинної, пахової ділянки чи шиї) затампонувати рану, використавши будь-який перев'язувальний матеріал.
- Для поранень, які супроводжуються кровотечею накласти пов'язку, що тисне (скатка з тканини (марлі), що фіксується бинтом марлевым або еластичним). Міцно притиснути рану до кістки (плече, стегно, шийний відділ хребта).

НЕПРИТОМНИМ ЛЮДЯМ:



- Якщо постраждалий непритомний, необхідно перевірити і за потреби очистити дихальні шляхи, відкривши його рот.



- Нахилитись близько до рота постраждалого та дивлячись на грудну клітку, перевірити наявність дихання протягом 10 сек. (норма дихання за 10 сек: 2-3 вдихи).



- Виконати стабілізацію шийного відділу хребта, зафіксувавши голову постраждалого руками до підголівника сидіння.

- Необхідно пам'ятати про необхідність стабілізації шийного відділу хребта. Голова постраждалого не повинна рухатись під час оцінки дихання, або виконання інших маніпуляцій.

- При відсутності дихання (0 або 1 дихальний рух за 10 сек.) постраждалого слід екстрено евакуувати з транспортного засобу і розпочати серцево-легеневу реанімацію.

- Якщо відсутні загрози для життя, евакуацію постраждалого з транспортного засобу або місця події мають здійснювати виключно працівники екстрених служб. До їх прибуття надання допомоги постраждалому здійснюють в салоні транспортного засобу.



- Якщо є загрози для життя постраждалого (зادимлення або загоряння автомобіля, підтікання паливно-мастильних матеріалів, поява невідворотних небезпек) необхідно здійснити екстрену евакуацію постраждалого/ постраждалих.
- Під час евакуації положення хребта не повинно змінюватись; забезпечити нерухомість голови і шиї постраждалого в повздовжньому положенні.

ДОПОМОГА ПРИ ОПІКАХ



- Зупинити горіння.
- Охолодити облену ділянку, використавши для цього воду або зволожену тканину, протягом 20 хвилин.
- Накласти на облену ділянку тіла серветку стерильну марлеву.

СЕРЦЕВО-ЛЕГЕНЕВА РЕАНІМАЦІЯ ДОРΟΣЛОГО

Виконувати за відсутності в постраждалого дихання та після екстреного виїзду з транспортного засобу:



- розташувати постраждалого на горизонтальній поверхні;
- розташувати долоні на середній частині грудної клітки;



- виконувати **30 натискань** на грудну клітку. При цьому частота натискань має бути в межах **100-120 за хвилину, глибина – 5-6 см**;
- після цього зробити два вдихи постраждалому не довше як протягом **5 сек.**, використавши захисну плівку-клапан з аптечки;
- регулярно без пауз проводити цикли натискання (**30 разів**) і вдихань (**2 рази**);
- після кожного 5-го циклу (**через 2 хв.**) попросити, щоб Вас хто-небудь замінив;

Продовжувати проведення серцево-легеневу реанімацію до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги або до появи дихання.

ЗІГРІТИ ПОСТРАЖДАЛОГО, ВИКОРИСТАВШИ ТЕРМОКОВДРУ, ІНШУ КОВДРУ АБО ОДЯГ.

НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ

Пожежі

У будівлях

1. негайно **повідомте службу порятунку** за номером **101** (назвіть місце пожежі);
2. **спробуйте загасити** полум'я у момент загоряння первинними **засобами гасіння**;
3. **попередьте сусідів про пожежу**;
4. **виходячи** з осередка пожежі **вкрийтесь мокрою ковдрою або щільною тканиною, дихайте через зволожену тканину**;
5. при **загорянні одягу** падайте на землю і, **перевертаючись збивайте** полум'я.

Лісова, степова, торф'яна пожежа

1. не тікайте у **протилежний бік** від вогню;
2. перейдіть край вогню **проти вітру**, накривши **голову** і **обличчя** верхнім одягом.
3. при **незначній** швидкості **вітру** виходьте у **навітряний бік** на **відкритий простір** (галявину, дорогу, річку, струмок тощо);
4. остерігайтеся провалів у торф та **неочікуваного пориву вітру** із осередків підземної торф'яної пожежі;
5. при пересуванні **промацуйте** жердиною **торф'яний ґрунт** у напрямку руху.

ДТП

Послідовність дій при дорожньо-транспортній пригоді



ОГЛЯНУТИ МІСЦЕ ПОДІЇ ТА ВПЕВНИТИСЬ У ТОМУ, ЩО НАДАННЯ ДОПОМОГИ БУДЕ БЕЗПЕЧНИМ, ЗАБЕЗПЕЧИТИ ВЛАСНУ БЕЗПЕКУ ТА БЕЗПЕКУ ЛЮДЕЙ НАВКОЛО.

- Увімкнути аварійні вогні.
- Вдягнути світловідбивний жилет.
- Виставити трикутний знак аварійної зупинки (на відстані не менше **20 м** у населеному пункті та не менше **40 м** поза населеним пунктом).
- Вдягнути захисні (або сонцезахисні) окуляри.
- Одягнути рукавички і маску.



ОБІЙТИ МІСЦЕ ПОДІЇ ПО ДУЗІ ТА ВИЗНАЧИТИ КІЛЬКІСТЬ ПОСТРАЖДАЛИХ, ОБОВ'ЯЗКОВО ПОДИВИТИСЬ ПРИЛЕГЛУ ДО ДТП ТЕРИТОРІЮ (ЛЮДИ МОЖУТЬ ВІДПОВЗАТИ АБО Ж ВИЛІТАТИ З АВТІВКИ).

- Вимкнути двигун транспортного засобу постраждалого.
- Забезпечити стабілізацію автомобіля, запобігши можливості його випадкового руху (ручні гальма або підкласти каміння під колеса).



ВИКЛИКАТИ БРИГАДУ

- 103** Екстреної (швидкої) медичної допомоги
- 102** Національну поліцію
- 101** Пожежно-рятувальну службу



ЗАЛУЧИТИ
ОТОЧУЮЧИХ
ДО НАДАННЯ
ДОПОМОГИ

Електробезпека

ЕЛЕКТРОТРАВМА ТА ПЕРША ДОПОМОГА ПОТЕРПІЛОМУ



Електротравма - це травма, викликана впливом електричного струму та електричної дуги.

Загальні прояви електротравми виникають від дії струму на нервову систему.

В момент проходження електричного струму спостерігається судомне скорочення скелетних м'язів, що ускладнює будь-яку дію потерпілого, якщо навіть він залишається в свідомості.

Якщо постраждалий тримає дрот руками, його пальці сильно стискаються, так що витягти дрот з його рук стає неможливим.

Місцеві прояви електротравми нагадують температурні опіки.

Для звільнення потерпілого від проводу до 1000 В користуються сухою палицею, дошкою або іншим сухим діелектричним предметом.



Інфекційні хвороби

Грип



Симптоми, коли потрібно залишатися вдома



- > Підвищена температура тіла
- > Кашель
- > Утруднене дихання

Covid 19

Рекомендації для уникнення зараження

Повноцінне харчування, здоровий сон, фізичні вправи та водний баланс організму



Ретельно і часто мийте руки з милом чи обробляйте їх антисептиком



Термічно обробляйте продукти



Не їжте сире м'ясо, м'ясні субпродукти та яйця



Не торкайтеся брудними руками своїх очей, носа та рота



Уникайте контактів з людьми, у яких є ознаки захворювання. Мінімальна дистанція — 1 - 1,5 метра



Уникайте скупчення людей



Намагайтесь уникати контактів з тваринами. Після контакту обов'язково потрібно мити руки

Симптоми, коли потрібно залишатися вдома

- > Підвищена температура тіла
- > Кашель
- > Утруднене дихання

Сказ

У в а г а ! С к а з !

Сказ — це надзвичайно небезпечна інфекційна хвороба теплокровних тварин і людей, яка супроводжується тяжким ураженням центральної нервової системи

Переносники - дикі та свійські тварини



Зараження
через укуси хворих тварин, попадання слини на свіжі поранення
попадання слини на подряпини шкіри або слизові оболонки

Інкубаційний період - у середньому 1-3 місяці (ознаки хвороби виникають пізно, коли у мозку вже відбулися руйнівні процеси)

ознаки захворювання тварин

дикі тварини втрачають обережність, з'являються в населених пунктах, нападають на людей і тварин

домашні тварини не споживають їжу, неспокійні, через декілька днів - агресивними

буйний період триває кілька днів, після чого розвивається параліч і смерть

<http://dpssc.gov.ua/>

щоб уникнути небезпеки

охороняйте своїх улюбленців від укусів інших тварин

регулярно робіть щеплення проти сказу домашнім тваринам

якщо вас укусили

негайно промийте мильною водою місце укусу

навколо рани змастіть йодом

повідомте держ. установу ветеринарної медицини та зверніться до медичного закладу для отримання допомоги

тварину ізолювати і спостерігати протягом 10 днів

хвороба має три періоди

предромальний (період провісників) - триває 1-3 дні, температура 37,2-37,3°C, пригнічений стан, поганий сон, безсоння, занепокоєння, біль у місці укусу відчувається, навіть якщо рана зарубцювалася

стадія порушення - триває від 4 до 7 днів, висока чутливість до найменших подразнень органів чуття: яскраве світло, різні звуки, шум викликають судом м'язів кінцівок, хворі стають агресивними, буйними, з'являються галюцинації, марення, відчуття страху

стадія паралічів - настає параліч очних м'язів, нижніх кінцівок, важкі паралітичні розлади дихання викликають смерть. Загальна тривалість хвороби 5-8 днів, зрідка 10-12 днів

Вибухонебезпечні предмети

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ПРИ ВИЯВЛЕННІ ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРЕДМЕТІВ



**НЕ ТОРКАТИСЯ
ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНОГО
ПРЕДМЕТУ**



**101 НЕГАЙНО ПРОІНФОРМУВАТИ
ПРО ЗНАХІДКУ
В СЛУЖБУ ПОРЯТКУ
ЗА ТЕЛ. 101**

**НЕ ПЕРЕСУВАТИ,
НЕ ПІДНІМАТИ
НЕБЕЗПЕЧНІ ПРЕДМЕТИ**



**ПРИ МОЖЛИВОСТІ ОГОРОДИТИ
НЕБЕЗПЕЧНЕ МІСЦЕ АБО
ВСТАНОВИТИ
ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНІ ЗНАКИ**



**НЕ НАГРІВАТИ, НЕ НАКРИВАТИ
ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНІ
ПРЕДМЕТИ**



**СПОВІСТИТИ ОТОЧУЮЧИХ
ПРО НЕБЕЗПЕКУ**



**ПРИПИНИТИ БУДЬ-ЯКІ
РОБОТИ БІЛЯ
ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНОГО
ПРЕДМЕТУ**



**НЕ ДОПУСКАТИ СТОРОННІХ
ОСІБ В НЕБЕЗПЕЧНИЙ
РАЙОН**



Піротехніка

ВИКОРИСТАННЯ ФЕЄРВЕРКІВ ТА ПІРОТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ СТАНОВИТЬ НЕБЕЗПЕКУ

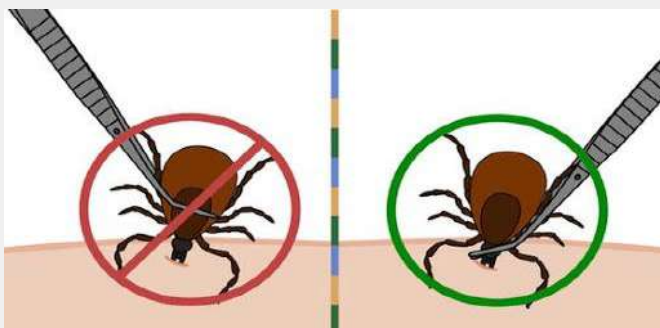
КАТЕГОРИЧНО ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:

- ✓ - розбирати, ремонтувати піротехнічні вироби, а також використовувати не за призначенням;
- ✓ - запускати піротехнічні вироби з рук (крім хлопавок);
- ✓ - нахилятися над виробом під час запуску;
- ✓ - направляти або кидати піротехнічний виріб у бік людей, ударяти по них будь-якими предметами, тягти за фітиль;
- ✓ - носити підготовлені до запуску піротехнічні вироби у кишенях одягу.

Укуси тварин та комах

Кліщі

Для успішного видалення кліща необхідно:



- за можливості звернутися до медичної установи;
- у разі самостійного видалення кліща треба взяти пальцями якомога ближче до шкіри та викручувати за годинниковою стрілкою, тягнучи

його вгору;

- видаляючи кліща пінцетом, петлею з міцної нитки, розгойдувати його з боку в бік і поступово витягати короткими і легенькими посмикуваннями;
- якщо залишилася частина кліща, його видаляють стерильною голкою;
- місце укусу протерти антисептичним засобом;
- видаленого кліща необхідно помістити на шматок вологої марлі у флакон, пробірку, інший чистий скляний посуд та щільно закрити кришку. За направленнями лікаря у лабораторній мережі проводяться лабораторні дослідження кліщів на наявність збудників бореліозу;
- вимити руки з милом.

Негайно викликайте «швидку медичну допомогу», якщо після укусу кліща виникли:

- сильний головний біль;
- утруднення дихання;
- параліч;
- біль у грудях

В усіх випадках після укусу кліща треба протягом 1 міс **слідкувати за самопочуттям** та обов'язково звернутися до лікаря у разі появи таких симптомів:

- почервоніння, припухлість на шкірі в місці укусу;
- висип;
- підвищення температури тіла;
- ригідність (підвищений тонус) м'язів шиї;
- біль у м'язах;
- біль і запалення суглобів;
- збільшення лімфатичних вузлів.

Бджоли та оси

Що робити, якщо вкусила бджола чи оса?

Прибрати набряклість та пити багато води протягом дня

Використати протиалергічні препарати

Витягти жало

Промити місце укусу

Продезінфікувати укус

Оглянути місце укусу з метою діагностики

Укуси змій

ПЕРША ДОПОМОГА ПІД ЧАС УКУСІВ ЗМІЙ



Негайно починайте видаляти отруту з рани, не зволікайте, інакше токсин пошириться всім організмом.



Відсмоктування отрути проводять за допомогою медичної банки, якщо такої немає – використовують звичайну склянку. Для цього у порожнину скляного посуду вводять запалений фітіль, швидко обводять ним порожнину судини і негайно прикріплюють до рани. Якщо процедура виконана правильно, тканина тіла втягується у порожнину банки.



Отруту можна висмоктувати і ротом, але якщо немає патологічних змін у порожнині рота (карієс зубів, тріщини язика та губ, їхнього пошкодження тощо). При цьому постійно спльовують відсмоктану рідину і промивають рот водою.

Укуси собак



Отруєння

Харчове

ШЛЯХИ ЗАПОБІГАННЯ ХАРЧОВИХ ОТРУЄНЬ

- суворе дотримання санітарно-гігієнічних норм та правил під час приготування, зберігання і транспортування продуктів харчування;
- не вживати неякісні, несертифіковані продукти харчування на стихійних ринках, сумнівної якості та без санітарного дозволу;
- воду та молоко перед вживанням обов'язково кип'ятити;
- продукти харчування зберігати тільки в холодильнику;
- фрукти та овочі перед споживанням ретельно мити проточною гарячою водою та обливати кип'ятком;
- салати вживати тільки свіжо приготовленими;
- не контактувати з хворими на інфекційні захворювання;
- при появі вищезгаданих симптомів отруєння негайно звертатись до медичної установи.

Гриби та рослини

Пам'ятайте! У випадках контакту шкіри з отруйними рослинами, помийте обпечене місце, нанесіть протиопікові засоби, накладіть суху марлеву пов'язку. Якщо трапилось шлункове отруєння, перш за все зробіть промивання шлунка, викличте блювання та прийміть проносні засоби; активоване вугілля, препарати – ентеросорбенти (смекта, ентеросгель); пийте багато води. **У будь-якому випадку обов'язково зверніться до лікаря!**

Хімічна безпека

Викид (розлив) небезпечних хімічних речовин:

1. **щільно зачиніть** вікна, двері, димоходи, вентиляційні отвори (люки);

2. **вхідні двері загерметизуйте**, використовуючи ковдру або щільну тканину;
3. заклейте щілини у вікнах, стики рам плівкою, лейкопластиром або звичайним папером;
4. **у приміщенні вимкніть вентилятор, кондиціонер**, а за потреби електроприлади та водопостачання;
5. по можливості **використовуйте індивідуальні засоби захисту** органів дихання;
6. перебуваючи на відкритій місцевості не знаходьтесь у **низинах**;
7. при забрудненні повітря **хлором** піднімайтесь якомога **вище** (у високих будівлях – вище п'ятого поверху);
8. при забрудненні повітря **аміаком** спускайтесь на **нижні поверхи**;
9. виходьте із зони забруднення у напрямку, перпендикулярно руху вітра;
10. при ураженні органів дихання парами хлору – робіть водні інгаляції з содою, при ураженні аміаком – інгаляції з оцтом або лимонною кислотою;
11. пийте тепле молоко з мінеральною водою або содою.

Розлив ртуті

1. **відчиніть навстіж усі вікна**;
2. максимально **ізолюйте забруднене приміщення** від людей;
3. використовуйте **індивідуальні засоби захисту** органів дихання;
4. збирайте ртуть спринцівкою – великі кульки скидайте у скляну банку з розчином перманганату калію (2 г на 1 літр води), дрібніші – збирайте щіточкою на папір і теж скидайте в банку, банку відразу щільно закрийте;
5. **не використовуйте пилосос для збирання ртуті**;
6. вимийте забруднені місця мильно-содовим розчином (400 грамів мила + 500 грамів кальцинованої соди на 10 літрів води) або розчином перманганату калію (20 грамів на 10 літрів води);
7. **вичистіть та промийте підшви взуття** міцним розчином перманганату калію.
8. після обробки зачиніть приміщення, протягом тижня провітрюйте його та робіть вологе прибирання.

Ліс

ЯКЩО ВИ ЗАБЛУКАЛИ У ЛІСІ

- Зберігайте спокій та уникайте паніки.
- негайно зупиніться і присядьте.
- Пригадайте останню прикмету на знайомій частині шляху і постарайтеся простежити до неї дорогу.
- За відсутності відповідних орієнтирів найкраще спробувати виходити на воду” і рухатися вниз за течією. Струмок обов'язково виведе до річки, річка - до людей. Спробуйте забратися на високе дерево - погляд з висоти допомагає краще зорієнтуватись.
- Не в сумці, а в кишені завжди майте ніж, сірники в сухому коробку і годинник.
- Якщо точно знаєте, що вас будуть шукати - залишайтеся на місці, розведіть вогнище, співайте пісні - по диму і голосу людину простіше знайти. Подавати звукові сигнали можна ударами палиці об дерева - звук від них далеко розходить по лісі.
- Збираючись ночувати, зробіть постіль з ялинового гілля або користуйтеся природними печерами.
- Уникайте переохолодження.
- Правильно користуйтеся вогнем. Багаття бажано підтримувати всю ніч - для цього киньте туди пару товстих гілок.
- Бережіть та економно використовуйте воду. Вона важливіша для вашого вживання, ніж їжа.

Катастрофічне затоплення внаслідок руйнування гідропоруди

1. **невідкладно виходьте з небезпечної зони** до призначеного безпечного району або на високі ділянки місцевості;
2. по можливості **візьміть із собою документи**, цінності, **предмети першої необхідності та запас продуктів** не менш ніж на **2 доби**;
3. майно, яке потрібно зберегти, але не можна взяти із собою, **перенесіть на горище чи верхні поверхи будівлі**;

4. перед виходом з будинку **вимкніть газ та електромережу**, щільно закрийте вікна, двері, вентиляційні, інші отвори.
5. при раптовому затопленні для порятунку від удару хвилі прориву терміново **займіть безпечне місце** (заберіться на велике дерево або верхній поверх стійкої будівлі);
6. у разі знаходження у воді при наближенні хвилі прориву пірніть у глибину біля основи хвилі;
7. опинившись у воді, **зніміть з себе важкий одяг і взуття** та вплав або за допомогою підручних засобів вибирайтеся на сухе місце, найкраще – на дорогу або дамбу, якими можна дістатися незатопленої території;
8. для вимушеного плавання **використовуйте бочки, колоди**, щити, двері, уламки дерев'яних огорож, стовпи та автомобільні камери;
9. знаходячись у будинку (квартирі) подавайте сигнал – у денний час вивішуванням на дах або вікно білого чи кольорового полотна, у нічний час – звуковими або світловими сигналами;
10. при **евакуації не переповнюйте рятувальні засоби** (катери, човни, плоти тощо).

ПРИРОДНІ НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ

Зимові надзвичайні ситуації

Безпека на льоду

- **якщо ви провалилися під лід:**
 - 1) утримуйтеся на плаву, уникаючи занурення з головою, кличте на допомогу;
 - 2) намагайтеся вилізти на лід, широко розкинувши руки, наповзаючи на його край грудьми і почергово витягуючи на поверхню ноги;
 - 3) вибравшись на лід відповзайте в бік, звідки прийшли;
 - 4) швидко перевдягніться (якщо сухий одяг відсутній – викрутіть та надіньте мокрий);

- 5) для зігрівання – виконуйте фізичні вправи, розтирайтеся сухою вовняною тканиною, сховайтесь в захищеному від вітру місці, по можливості випийте гарячий напій (чай, кава тощо).
- **надаючи допомогу тому, хто провалився:**
 - 1) кличте на допомогу інших;
 - 2) оцініть, наскільки далеко від берега опинився потерпілий, і чи є можливість дістатися до нього;
 - 3) наближайтесь до ополонки повзком, широко розкинувши руки, підкладіть під себе лижі, дошку, фанеру;
 - 4) знайдіть і киньте потерпілому – міцну палицю, мотузку, власний пояс, шарф, сумку або рюкзак без речей тощо;
 - 5) приверніть увагу потерпілого і потужним ривком витягніть його з ополонки;
 - 6) разом з потерпілим повзком повертайтеся до безпечного місця.

Обмороження

- 1) обмежте час перебування на відкритому повітрі;
- 2) не одягайте тісний одяг та взуття;
- 3) постійно рухайтесь, закривайте вуха й ніс;
- 4) не торкайтесь оголеними руками металевих предметів;
- 5) вживайте більше теплої рідини;
- 6) не вживайте алкоголь і не паліть;
- 7) при проявах переохолодження негайно шукайте місце для обігріву;
- 8) промоклий одяг змініть на сухий.

Ожеледиця

- 1) на підбори взуття наклейте шматочки поролону, наждачного паперу тощо.
- 2) ступайте на всю підошву, не поспішайте, не напружуйте коліна;
- 3) не ховайте руки в кишенях, тримайте їх вільними, без речей;
- 4) уникайте ділянок із можливими обривами електромереж;

- 5) не підходьте до будівель, з яких можливе падіння снігу, великих бурульок;
- 6) не вживайте алкогольні напої;
- 7) у разі падіння – згрупуйтесь.

Хуртовина, снігові замети

- 1) виходьте на вулицю лише у виняткових випадках або не поодиночі;
- 2) рухайтесь транспортом тільки по центральних дорогах;
- 3) при вимушеній зупинці на дорозі подавайте сигнал тривоги переривчастими гудками, не відходьте від транспорту за межі видимості, чекайте допомоги в транспорті;
- 4) якщо заблукали поза населеним пунктом, шукайте найпростіше укриття;
- 5) при блокуванні у приміщенні не панікуйте, спробуйте вийти самостійно, використовуючи підручні засоби або викликайте службу порятунку за номером 101;
- 6) зберігайте тепло й економте продовольчі запаси.

Безпека на воді

• якщо ви тонете:

- 1) зніміть із себе зайвий одяг, взуття, переверніться на спину, широко розкиньте руки, розслабтеся, зробіть кілька глибоких вдихів;
- 2) по можливості кличте на допомогу;
- 3) якщо ви занурились на глибину – що є сили відштовхніться від дна, спробуйте виплисти і набрати повітря;

• якщо ви рятуєте потоплюючого:

- 1) привертайте увагу оточуючих криком «Людина тоне!»;
- 2) негайно викликайте службу порятунку за номером 101 та екстрену медичну допомогу за номером 103;
- 3) киньте потоплюючому рятувальне коло, гумову камеру або надувний матрац, довгу мотузку з вузлом на кінці;

- 4) пливіть до потопаючого, підставте йому плече і допоможіть доплисти до берега, не давайте йому схопити вас за руку або за шию, розгорніть його спиною до себе;
- 5) якщо він тягне за собою у воду, застосовуйте силу;
- 6) візьміть людину за голову (щоб голова знаходилась над водою) або під руку і пливіть до берега;
- 7) на березі надайте потерпілому першу допомогу.

Перегрів

Спека

- 1) обмежте час перебування на вулиці;
- 2) знаходьтесь у тіні;
- 3) одягайте світлий одяг з натуральної тканини, капелюх чи панаму;
- 4) випивайте за добу не менше трьох літрів рідини;
- 5) не вживайте алкоголь та газовані напої;
- 6) уникайте фізичних навантажень;
- 7) зачиняйте та зашторюйте вікна у приміщенні;
- 8) не допускайте перегрівання тіла, робіть холодні компреси, обтирайте тіло прохолодною водою.

Тепловий та сонячний удар



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я

ПЕРША ДОПОМОГА ПОСТРАЖДАЛИМ ВІД ТЕПЛОВОГО ТА СОНЯЧНОГО УДАРУ



1

Перемістіть людину в затінок, зніміть одяг, зволожите шкіру



2

Прикладіть пакети з льодом під пахви та у пахових складках



3

Якщо людина може пити, дайте прохолодну воду або інші напої без алкоголю чи кофеїну



4

Виміряйте температуру тіла постраждалого та, за потреби, охолоджуйте його далі



5

У разі блювання покладіть потерпілого на бік

www.phc.org.ua

Повінь

- 1) перекрийте воду, газ, вимкніть електроприлади;
- 2) перенесіть необхідні речі на верхні поверхи або на горище, забийте вікна і двері дошками чи фанерою;
- 3) зберіть у водонепроникні пакети документи, гроші, запас продуктів харчування, медичні препарати та ліки;
- 4) створіть запас питної води та продуктів харчування;
- 5) перейдіть на верхні поверхи або на горище;
- 6) знаходячись у будинку (квартирі) подавайте сигнал – у денний час вивішуванням на дах або вікно білого чи кольорового полотна, у нічний час – звуковими або світловими сигналами;
- 7) вибирайтесь самостійно із затопленого району лише в критичній ситуації.

Блискавка

- 1) зачиніть кватирки, вікна, двері, відключіть електроприлади та мобільний телефон;
- 2) не знаходьтесь на даху, біля водостічних труб, вікон, печей;
- 3) при виникненні кулястої блискавки не робіть різких рухів, не тікайте, тримайтесь подалі від електроприладів, не торкайтесь металевих предметів;
- 4) знаходячись у лісі, зупиніться на галявині, не ближче ніж 15 метрів від дерев;
- 5) на відкритій місцевості зупиніться в низині, присядьте в канаву, яму або ляжте на землю;
- 6) керуючи транспортним засобом – зупиніть його;
- 7) не перебувайте у воді або поблизу неї.

Зсув, обвал, осип

- 1) за наявності часу візьміть документи, найцінніші речі, запас продуктів харчування, ліки;
- 2) попередьте сусідів, надайте допомогу дітям, інвалідам, літнім людям;

- 3) не користуйтеся ліфтом, спускайтеся сходами;
- 4) виведіть худобу на безпечну місцевість або відчиніть хлів;
- 5) терміново евакуюйтеся у безпечне місце.

Землетрус

- 1) перекрийте воду, газ, вимкніть електроприлади;
- 2) при загрозі землетрусу постарайтесь до його початку залишити приміщення та вибігти на вулицю;
- 3) під час поштовхів не залишайте приміщення, займіть безпечне місце: дверний проріз, сходова площадка або сховайтесь під письмовий чи кухонний стіл;
- 4) не вибігайте на балкон чи лоджію;
- 5) на вулиці знаходьтесь на відстані не менше 5 метрів від будівель та споруд.

БОЙОВІ ДІЇ ТА ТЕРОРИЗМ

Дії цивільних при можливому нападі супротивника на населені пункти

- 1) зберігайте спокій, не реагуйте на провокації;
- 2) не підходьте до вікон, якщо почуєте постріли, не спостерігайте за ходом бойових дій;
- 3) не стійте і не перебігайте під обстрілом;
- 4) не конфліктуйте з озброєними людьми;
- 5) не носіть армійську форму або камуфльований одяг;
- 6) не демонструйте зброю або предмети, схожі на неї;
- 7) не підбирайте покинуті зброю та боєприпаси;
- 8) завжди майте при собі документ, що засвідчує особу, відомості про групу крові;
- 9) використовуйте для укриття підвальні та цокольні приміщення або нерівності місцевості, (канави, окопи, заглиблення від вибухів тощо);

- 10) у разі раптового обстрілу – ляжте на землю головою в сторону, протилежну від напрямку обстрілу, голову прикрийте руками (за наявності, використовуйте валізу або інші речі);
- 11) не виходьте з укриття до кінця обстрілу.

Тероризм

Захоплення заручників

- 1) не допускайте дій, які можуть спровокувати терористів до застосування зброї;
- 2) будьте готові до застосування терористами пов'язок на очі, кляпів, наручників або мотузок;
- 3) не дивіться злочинцям в очі, не поводьтеся зухвало – це може спричинити ще більшу жорстокість;
- 4) не чиніть опір, не проявляйте непотрібного героїзму, намагаючись роззброїти бандита чи прорватися до виходу;
- 5) якщо з вами присутні діти, знайдіть для них безпечне місце, якщо це можливо – тримайтеся поруч;
- 6) виконуйте вимоги злочинців, не намагайтеся суперечити їм, не ризикуйте власним життям і життям інших людей;
- 7) якщо потрібна медична допомога, говоріть спокійно і коротко, не нервуючи злочинців, нічого не робіть, поки не отримаєте дозволу;
- 8) будьте уважні, спробуйте запам'ятати прикмети терористів: одяг, імена, прізвиська, можливі шрами і татуювання, особливості мови і поведінки, тематику розмов тощо;
- 9) якщо утримання тривале, не давайте ослабнути своїй свідомості, тренуйте пам'ять, виконуйте фізичні вправи;
- 10) якщо вам дали можливість поговорити з родичами по телефону, не плачте, не кричіть, говоріть коротко і по суті;
- 11) якщо ви замкнуті у приміщенні, спробуйте привернути чийсь увагу: розбийте шибку, покличете на допомогу, примусьте спрацювати пожежну сигналізацію тощо.

Масове скупчення людей (натовп)

- 1) під час масових заворушень намагайтеся обійти натовп;
- 2) якщо йдете на масовий захід, не одягайте речей, які можуть чіплятися: краватка, шарф, ланцюжок, сережки, мотузки, шнурки, не вдягайте високі підбори;
- 3) якщо ви потрапили в натовп, намагайтеся поступово вибиратися з центру до краю;
- 4) глибоко вдихніть і розведіть зігнуті в ліктях руки в сторони, щоб грудна клітина не була здавлена;
- 5) тримайтеся подалі від високих та повних людей або тих, хто має громіздкі предмети або великі сумки;
- 6) намагайтеся не впасти, піднімайте ноги вище, не робіть короткі кроки, не піднімайтеся навшпиньки, не тримайте руки в кишенях;
- 7) якщо у вас випали якісь речі, не намагайтеся їх підібрати;
- 8) у разі падіння намагайтеся якнайшвидше піднятися на ноги;
- 9) якщо встати не вдається, згорніться клубком, захистіть голову передпліччями, а потилицю долонями;
- 10) потрапивши у переповнене приміщення, визначте заздалегідь, найнебезпечніші місця, зверніть увагу на запасні та аварійні виходи та шляхи до них.

Виявлення предмету, схожого на вибуховий пристрій

- 1) не чіпайте, не відкривайте, не пересувайте знахідку;
- 2) зафіксуйте точний час виявлення підозрілого предмету;
- 3) відгородіть місце, де знаходиться підозрілий предмет;
- 4) відведіть подалі людей від підозрілої знахідки;
- 5) припиніть будь-які роботи в районі небезпечного місця;
- 6) організуйте тимчасову охорону небезпечного місця до приїзду спеціально підготовлених фахівців та не допускайте туди сторонніх осіб;

- 7) про знахідку вибухонебезпечного предмета терміново викличте службу порятунку за номером 101 або поліцію за номером 102.