



**ЧЕРНІВЕЦЬКА ОБЛАСНА ВІЙСЬКОВА АДМІНІСТРАЦІЯ  
УПРАВЛІННЯ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ НАСЕЛЕННЯ**



**ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ  
З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ У ЧЕРНІВЕЦЬКІЙ ОБЛАСТІ**



**НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР  
ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ ТА БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ  
ЧЕРНІВЕЦЬКОЇ ОБЛАСТІ**

# **ДІЇ У ЗОНАХ (НА ТЕРИТОРІЯХ) З ПІДВИЩЕНОЮ НЕБЕЗПЕКОЮ ПЕРЕБУВАННЯ**

**РЕКОМЕНДАЦІЇ НАСЕЛЕННЮ**



**Чернівці**

ДІЇ У ЗОНАХ (НА ТЕРИТОРІЯХ) З ПІДВИЩЕНОЮ НЕБЕЗПЕКОЮ ПЕРЕБУВАННЯ. Рекомендації населенню/.Чернівці.- 2022, 24 с.

РЕКОМЕНДАЦІЇ РОЗРОБЛЕНІ на виконання листа заступника Голови ДСНС України від 17 червня 2022 року № 03-2082/162-2 «Про участь у роботі місцевих військових адміністрацій» та висвітлюють інформацію щодо порядку дій за сигналом «Повітряна тривога» та у разі можливого перебування під завалами, правил безпеки під час артилерійських обстрілів, авіаційних ударів, обстрілів системами залпового вогню та правил поведінки при виникненні пожежі.

СХВАЛЕНО засіданням педагогічної ради Навчально-методичного центру цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Чернівецької області, протокол № 2 від 20 червня 2022 року

ПОГОДЖЕНО ТА РЕКОМЕНДОВАНО для поширення серед населення Чернівецької області:

Управлінням цивільного захисту населення Чернівецької обласної військової адміністрації (лист від 28 червня 2022 року № 14.01-04/53);

Головним управлінням Державної служби України з надзвичайних ситуацій у Чернівецькій області (лист від 27 червня 2022 року № 69 03-2716/69 07)

УПОРЯДКУВАЛИ:

Алла ПРОХОРЕНКО, методист обласного методичного кабінету (безпеки життєдіяльності населення) Навчально-методичного центру цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Чернівецької області;

Лілія ОСАДЧУК, методист кабінету навчального Навчально-методичного центру цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Чернівецької області; старший лейтенант служби цивільного захисту Юлія АЙСЮК, старший лейтенант служби цивільного захисту Степан КРИВОХИЖА, викладачі-методисти Чернівецьких територіальних курсів цивільного захисту та безпеки життєдіяльності III категорії Навчально-методичного центру цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Чернівецької області

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Олексій ГАЙДАЙ, начальник Управління цивільного захисту населення Чернівецької обласної військової адміністрації;

полковник служби цивільного захисту Сергій МИХАЙЛЮК, начальник Головного управління Державної служби України з надзвичайних ситуацій у Чернівецькій області;

полковник служби цивільного захисту Олександр ТКАЧ, начальник Навчально-методичного центру цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Чернівецької області

## АЛГОРИТМИ ДІЙ НАСЕЛЕННЯ, ЩО РАПТОВО ОПИНИЛОСЯ ПІД ОБСТРІЛОМ, АВІАЦІЙНИМ УДАРОМ, БОМБАРДУВАННЯМ, В ОСЕРЕДКУ ПОЖЕЖІ АБО У ЗРУЙНОВАНІЙ (ВИБУХОМ) БУДІВЛІ.



### ДІЇ НАСЕЛЕННЯ ЗА СИГНАЛОМ ОПОВІЩЕННЯ «ПОВІТРЯНА ТРИВОГА»

**ПОВІТРЯНА ТРИВОГА** – це загроза удару з повітря, яка доводиться до населення сигналом оповіщення **"УВАГА ВСІМ! "ПОВІТРЯНА ТРИВОГА!"** через:


- 📢 включення електричних сирен;
- 📢 протяжні гудки інших звукових пристроїв суб'єктів господарювання та транспортних засобів;
- 📢 регіональне радіо та телебачення;
- 📢 дзвони на церквах у випадках, якщо не дістають сирени.




**З моменту подачі сигналу «ПОВІТРЯНА ТРИВОГА» для вжиття заходів захисту може бути всього лише кілька хвилин, які треба використовувати з максимальною ефективністю.**

### ПОРЯДОК ДІЙ ЗА СИГНАЛОМ «ПОВІТРЯНА ТРИВОГА», ЯКЩО ВИ ПЕРЕБУВАЄТЕ ВДОМА:

- 📢 швидко одягнутися та одягнути дітей, перевірити наявність пришитих з внутрішньої сторони одягу у дітей дошкільного віку нашивок, на яких зазначено: прізвище, ім'я, по батькові, адреса, вік, номери телефонів батьків;
- 📢 закрити вікна, вимкнути усі електричні та нагрівальні прилади, перекрити газ, загасити печі, вимкнути світло (автоматичну коробку, рубильник тощо);
- 📢 взяти «тривожну валізу» (індивідуальні засоби захисту, запас продуктів і води, особисті документи, кишеньковий ліхтар) та найкоротшим шляхом прямувати до найближчої захисної споруди чи укриття;
- 📢 за можливості попередити сусідів і одиноких людей, що мешкають поруч, допомогти їм зібратися;
- 📢 спуститися у підвальне приміщення під будинком, якщо в радіусі 500 метрів від вашого будинку немає захисної споруди;

 зайняти місце у захисній споруді та виконувати вимоги старшого (коменданта): не палити, не смітити, голосно не розмовляти, дотримуватися спокою і порядку, обов'язково допомагати дітям, літнім людям та інвалідам;

 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 (але закрийте рушником дзеркало)







**Ні в якому разі не слід після сигналу «Повітряна тривога» залишатися в будинках, особливо на верхніх поверхах.**

Після завершення небезпеки, за сигналом про відміну повітряної тривоги, можна виходити з укриття та повертатися до звичних справ.





### **ДІЇ ПРИ АРТИЛЕРІЙСЬКОМУ ОБСТРІЛІ:**

Віддалені звуки пострілів, гуркіт та спалахи – це ознаки початку обстрілу, почувши які, треба негайно сховатися в:

-  сховища, споруди подвійного призначення;
-  нижні поверхи будівель з товстими стінами (сталінські будинки, підвали тощо...);
-  підземні переходи, метро;
-  приміщення з несучими бетонними стінами без вікон (санвузол).

Час, щоб сховатися – декілька хвилин (або декілька секунд при ракетному обстрілі).

Під час артилерійського чи мінометного обстрілу або авіаційного нальоту **НЕБЕЗПЕЧНО ЗАЛИШАТИСЬ:**

-  у під'їздах, під арками та на сходових клітках;
-  ховатись у підвалах панельних будинків;
-  біля автомобільної техніки, автозаправних станцій;
-  під стінами будівель із легких конструкцій.



**Такі об'єкти є неміцними і ви можете опинитись під завалами або травмуватись.**

### **ДІЇ ПРИ ОБСТРІЛАХ СИСТЕМАМИ ЗАЛПОВОГО ВОГНЮ:**

**!** Ракету можна помітити та зреагувати, залп реактивної установки добре видно. Вночі це яскравий **спалах** на обрії, а вдень – **димні сліди ракет**.

**!** Ховатись доцільно у підвалі або в іншому заглибленому приміщенні. Вибирайте місце у кутку між несучими стінами та недалеко

від вікон та дверей для того, щоб миттєво покинути споруду у випадку попадання снаряду.

! Не виходьте з укриття, не дочекавшись хоча б 10 хвилин після завершення обстрілу, адже після залпу зазвичай ведеться уточнення результатів стрільби і коригування вогню..

### **ДІЇ ПРИ ПОВІТРЯНІЙ НЕБЕЗПЕЦІ (АВІАЦІЙНОМУ, БОМБОВОМУ, РАКЕТНОМУ УДАРАХ):**

- ! вимкніть джерело живлення, закрийте воду і газ;
- ! погасіть пічне опалення;
- ! візьміть документи, гроші і продукти, предмети першої необхідності, медичну аптечку;
- ! попередьте про небезпеку сусідів і при необхідності надайте допомогу старим і хворим;
- ! якнайшвидше дійдіть до захисної споруди або сховайтеся на місцевості;
- ! дотримуйтеся спокою і порядку;
- ! без крайньої необхідності не залишайте безпечного місця перебування;
- ! слідкуйте за офіційними повідомленнями.

### **ДІЇ, ЯКЩО ОБСТРІЛ ЗАСТАВ НА ВУЛИЦІ:**

- ! негайно лягти на землю (краще у канаву, яму);
- ! щільно притулитися до якогось виступу: бордюру, клумби, забору або до бетонної конструкції;
- ! накрити голову руками, закрити вуха, відкрити рота.



**Найчастіше причиною поранення є не пряме влучання снаряду, а результат попадання уламків та вплив вибухової хвилі. Снаряди та міни підриваються у верхньому шарі ґрунту, уламки після підриву летять на висоті 30--50 см. над поверхнею землі.**

### **ДІЇ, ЯКЩО ОБСТРІЛ ЗАСТАВ В БУДІВЛІ:**

- ! негайно спуститися у підвал (якщо відсутній або зачинений, то у квартиру на першому поверсі) – снаряди зазвичай попадають у верхні поверхи;
- ! швидко йти у віддалену від напряму обстрілу кімнату, якщо обстріл застав зненацька, та притулитися лежачи або сидячи (не стоячи!) до несучої стіни.

## ЗАХОДИ ІЗ ЗАХИСТУ ПРИМІЩЕННЯ:

- ! завчасно заклеїти скло вікон скотчем або забарикадувати шафами – це убезпечить від уламків скла та осколків при вибухах;
- ! завчасно забарикадувати вікна мішками з піском, важкими меблями та речами, якщо будинок потрапляє під обстріли постійно.

## ДІЇ, ЯКЩО ОБСТРІЛ ЗАСТАВ У ТРАНСПОРТІ:

### Маршрутне таксі, тролейбус, трамвай:

- ! попросити водія зупинити транспортний засіб;
- ! вийти з транспортного засобу, відбігти подалі від дороги, багатоповерхівок і промислових об'єктів та лягти на землю, закривши голову та вуха руками й відкрити рота.

### Власний автомобіль:

- ! не намагатися швидко втекти від обстрілу;
- ! зупинитися, вийти з автомобіля та відбігти якомога далі від дороги і споруд, що можуть обвалитися чи спалахнути;
- ! знайти заглиблену траншею чи канаву (окоп) глибиною 1-2 метри на відкритому місці та лягти туди, закривши голову та вуха руками.

## ДІЇ ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ АРТИЛЕРІЙСЬКОГО ОБСТРІЛУ

- ! зачекати приблизно 10 хв;
- ! обережно піднятися та уважно оглянути місцевість навколо себе;
- ! почати потроху пересуватися та уважно оглядати маршрут руху;
- ! дивитися під ноги та ступати на вільну від уламків поверхню;
- ! не піднімати з землі незнайомі вам предмети;



**Снаряди можуть бути касетними і місцевість в результаті застосування спеціальних боєприпасів може бути замінована. Бойові елементи касетних боєприпасів та снаряди які не підірвалися можуть вибухнути від найменшого дотику.**

- ! Уважно слідкуйте за дітьми і підлітками, не дозволяйте їм торкатися до будь яких предметів.



**Телефон виклику СЛУЖБИ ПОРЯТUNКУ 101, 112.**

## УКРИТТЯ, В ЯКИХ МОЖНА СХОВАТИСЯ ПІД ЧАС АРТИЛЕРІЙСЬКОГО ОБСТРІЛУ:

- ⇒ спеціально обладнані сховища, укриття;
- ⇒ будь - які канави, траншеї, ями;
- ⇒ труби водостоку під дорогою;

- ⇒ вздовж високого бордюру;
- ⇒ підвали під капітальними будинками старих забудов;
- ⇒ оглядові ями гаражу, станції технічного обслуговування;
- ⇒ каналізаційні люки;
- ⇒ ями-вирви, що лишилися від попередніх обстрілів.

### **ДЛЯ УКРИТТІВ НЕ ПІДХОДЯТЬ:**

- ! під'їзди будинків;
- ! місця під технікою (вантажівкою, автобусом тощо...);
- ! непідготовлені для укриття підвали;
- ! укриття, розташовані ближче 30-50 метрів від багатопверхових будівель;
- ! проходи поміж штабелями, контейнерами, будівельними матеріалами.

### **ДІЇ У РАЗІ ЗАГРОЗИ ОБВАЛУ БУДІВЛІ:**

- ! якнайшвидше покиньте будинок, не користуйтеся ліфтом;
- ! при можливості візьміть документи, гроші;
- ! повідомте інших людей, які перебувають у будівлі, про загрозу обвалу;
- ! не створюйте тисняви під час евакуації;
- ! відійдіть на безпечну відстань від будівлі. зупиняйте тих, хто намагається стрибнути з вікон, балконів вище першого поверху.

### **ЯКЩО НЕМОЖЛИВО ЗАЛИШИТИ БУДІВЛЮ:**

- ! займіть найбільш вигідну позицію: отвори дверей, кути, сховайтесь під стіл, місце під балками, каркасами;
- ! тримайтесь подалі від вікон, не виходьте на балкон;
- ! за можливості перекрийте воду, газ, знеструмте приміщення.

### **ЯКЩО ТРАПИВСЯ ЗАВАЛ БУДИНКУ:**

- ! покличте на допомогу, повідомте де знаходитесь і що з вами трапилось;
- ! спокійно чекайте поки розберуть завал.

### **ЯКЩО ВАС НІХТО НЕ ЧУЄ:**

- ! спробуйте вивільнити руки та ноги;
- ! якщо не впевнені у своїх силах терпляче кличте на допомогу;
- ! оцініть ситуацію, за можливості обережно розберіть завал. Намагайтеся не зачепити те, на чому все тримається;
- ! якщо є можливість, скористайтесь телефоном, стукайте по трубах, батареях опалення;

- ! якщо ніхто не чує, спробуйте розбирати завал;
- ! звільнившись огляньте себе, по можливості надайте собі домедичну допомогу;
- ! під час очікування допомоги намагайтеся уникнути переохолодження.

### **ЯКЩО ВИ ОПИНИЛИСЬ У ЗАВАЛІ:**

- ! глибоко дихайте і не панікуйте;
- ! спробуйте пристосуватися до ситуації, в яку потрапили, оцініть обстановку і пошукайте можливий вихід;
- ! визначте, де ви перебуваєте, чи немає поряд інших людей, прислухайтеся, покричіть;
- ! пам'ятайте, що людина здатна витримати спрагу й голод протягом тривалого часу, якщо не буде дарма витрачати енергію;
- ! пошукайте в кишенях або поблизу предмети, які могли б допомогти подати звукові сигнали (наприклад, металеві предмети, якими можна постукати по трубі або стіні і тим самим привернути увагу);
- ! спробуйте зміцнити завал, встановивши підпорку над собою;
- ! якщо єдиним шляхом виходу є вузький отвір – спробуйте пролізти крізь нього;
- ! просувайтесь обережно, намагаючись не спричинити нового обвалу;
- ! якщо відчуваєте спрагу, покладіть у рот невеликий камінчик і смокчіть його, дихаючи носом;
- ! налаштуйтеся на те, що рятувальники обов'язково прийдуть на допомогу.



### **ПОВЕДІНКА НАСЕЛЕННЯ ПРИ ВИЯВЛЕННІ МІН, ГРАНАТ АБО ІНШИХ ВИБУХОВИХ ПРИСТРОЇВ.**

#### **ХАРАКТЕРНІ ОЗНАКИ ВИБУХОВИХ ПРИСТРОЇВ:**

- 💣 предмети є незнайомими або незвичними для цієї обстановки чи території (характерна форма предмету - видовжена, кругла тощо...);
- 💣 наявність електричних дротів, що стирчать з предмету або тягнуться до нього, антени, скотч, прив'язаний мобільний телефон, елементи живлення;



- 💣 дивні звуки, які лунають з предмету (цокання годинника, шипіння, дзижчання тощо...);
- 💣 специфічний запах (виділення газу тощо...);
- 💣 світлові сигнали, які подає предмет (миготіння індикаторної лампочки тощо...);
- 💣 наявність дротів, мотузок, шпагату;
- 💣 предмет може бути підвішений на дереві або залишений на лавці.

### **ПОРЯДОК ДІЙ У РАЗІ ВІЯВЛЕННЯ ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНОГО ПРИСТРОЮ:**

- 💣 Повідомити чергові служби органів внутрішніх справ, цивільного захисту.
- 💣 негайно припинити всі види робіт в районі виявлення вибухонебезпечного предмету.
- 💣 Попередити перехожих про можливу небезпеку, не допускати до знахідки сторонніх людей.
- 💣 Огородити небезпечне місце та відійти від знахідки на безпечну відстань (100 м).
- 💣 Дочекатися прибуття фахівців, вказати місце знахідки та повідомити час її виявлення.



### **Оповіщення про виявлення вибухонебезпечного пристрою:**





- ① **102 - Поліція**
- ① **101, 112 - Служба порятунку**
- ① **(0372) 52-43-15 - УСБУ у Чернівецькій області**

### **ОГОРОДЖЕННЯ МІСЦЯ ВІЯВЛЕННЯ ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНОГО ПРИСТРОЮ**





Для позначення небезпечних ділянок та місць виявлення вибухонебезпечних пристроїв можуть використовуватись наступні підручні засоби:

- 💣 дошки, мотузки, жердини, шматки матерії тощо...
- 💣 кам'яні стовпи або купи каміння, гілки дерев;
- 💣 палиці, встановлені навхрест;
- 💣 фарба, нанесена на дерева або скелястий ґрунт;
- 💣 прокопані рівчаки, насипані піском смуги;
- 💣 інші знаки, перешкоди.









## **КАТЕГОРИЧНО ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:**

-  підходити до вибухонебезпечного пристрою, торкатися чи пересувати його;
-  користуватися засобами радіозв'язку, мобільними телефонами (вони можуть спровокувати вибух);
-  заливати вибухонебезпечний пристрій рідинами, засипати ґрунтом або чимось його накривати;
-  здійснювати на вибухонебезпечний пристрій звуковий, світловий, тепловий чи механічний вплив, адже практично всі вибухові речовини отруйні та чутливі до механічних чи звукових впливів та нагрівання.

## **ПРАВИЛА ЗАПОВІГАННЯ НЕБЕЗПЕКИ ВІД ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНОГО ПРИСТРОЮ У ГРОМАДСЬКОМУ ТРАНСПОРТІ ТА ІНШИХ МІСЦЯХ СКУПЧЕННЯ ЛЮДЕЙ:**

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

## **ЯКЩО НЕ ВДАЛОСЯ УНИКНУТИ ВИБУХУ ПІДОЗРІЛОГО ПРИСТРОЮ:**

-  не втрачайте контроль та не піддавайтесь паніці;
-  спробуйте заспокоїтися та уточнити ситуацію;
-  ні в якому разі не користуйтеся відкритим вогнем;
-  зі зруйнованого приміщення виходьте обережно, не торкаючись пошкоджених конструкцій та дротів;
-  при задимленні обов'язково захистить органи дихання змоченою хусткою, шматком тканини чи рушником;
-  за можливості та наявності необхідних знань і навичок надайте домедичну допомогу постраждалим;
-  дочекайтеся прибуття представників аварійно-рятувальних служб та у подальшому дійте за їх вказівками;
-  якщо вибух стався у громадському транспорті, то необхідно виконувати всі команди водія чи спеціалістів, які дані команди оголошують дистанційно.

## ДІЇ, КОЛИ ВИБУХОВИЙ ПРИСТРІЙ ЗНАЙДЕНО В БУДИНКУ І ТРЕБА ЕВАКУЮВАТИСЯ:

- 💣 одягніть одяг з довгими рукавами, щільні брюки і взуття на товстій підошві - це може захистити від уламків скла;
- 💣 візьміть документи (паспорт, свідоцтво про народження дітей тощо), гроші;
- 💣 під час евакуації слідуйте маршрутом, вказаним органами, що проводять евакуацію; не намагайтеся "зрізати" шлях, тому що деякі райони або зони можуть бути закриті для пересування;
- 💣 тримайтеся подалі від ліній енергопостачання, що впали.

## ДІЇ, ЯКЩО ВАША ОСЕЛЯ ОПИНИЛАСЯ ПОБЛИЗУ ЕПІЦЕНТРУ ВИБУХУ:

- 💣 обережно обійдіть всі приміщення, щоб перевірити, чи немає витоків води, газу, спалахів тощо...;
- 💣 негайно вимкніть всі електроприлади, перекрийте газ, воду;
- 💣 у темряві в жодному випадку не запалюйте сірники або свічки – користуйтеся ліхтариком;
- 💣 перевірте, як йдуть справи у сусідів - їм може знадобитися допомога;
- 💣 не намагайтеся наблизитись до епіцентру вибуху, щоб подивитись або допомогти рятівникам;
- 💣 з безпечного місця зателефонуйте рідним та близьким і стисло повідомите про своє місцезнаходження та самопочуття.







**Вибухонебезпечні пристрої можуть встановлюватися парами з метою знищення великої кількості життів: через деякий час після першого вибуху, коли на його місці зберуться люди, у тому числі і представники силових структур, може лунати другий вибух і жертв стане набагато більше.**



## ПОРЯДОК ЕВАКУАЦІЇ (ТРАНСПОРТУВАННЯ) НАСЕЛЕННЯ ІЗ БУДІВЕЛЬ ТА ПРИМІЩЕНЬ, ДЕ СТАЛАСЯ ПОЖЕЖА, В ТОМУ ЧИСЛІ ВНАСЛІДОК ВИБУХУ.






### У РАЗІ ВІЯВЛЕННЯ ОЗНАК ПОЖЕЖІ КОЖНИЙ ГРОМАДЯНИН ЗОБОВ'ЯЗАНИЙ:

-  негайно повідомити про це за телефоном 101, 112. При цьому необхідно назвати місцезнаходження об'єкта, вказати кількість поверхів будинку, місце виникнення пожежі, обстановку на пожежі, наявність людей, своє прізвище;
-  вжити заходів щодо евакуації людей, гасіння пожежі первинними засобами пожежогасіння та збереження матеріальних цінностей;
-  якщо пожежа виникла на підприємстві, повідомити про неї керівника чи відповідну компетентну посадову особу та (або) чергового на об'єкті;
-  у разі необхідності викликати інші аварійно-рятувальні служби.



## АЛГОРИТМ ДІЙ ПРИ ВИНИКНЕННІ ПОЖЕЖІ

### ДІЇ ПРИ ПОЖЕЖІ У КВАРТИРІ:

-  якщо Ви почули повідомлення про пожежу необхідно спокійно пройти до найближчого виходу;
-  у будь-якій обстановці зберігайте холоднокровність, своєю поведінкою заспокоюючи оточуючих, і не давайте розростатися паніці;
-  не панікуйте, і пам'ятайте про небезпеку натовпу, чим більше людей буде панікувати, тим більше труднощів виникне у всіх;
-  опинившись у натовпі, зігніть руки в ліктях і притисніть їх до боків, стиснувши кулаки; захищайте боки від здавлювання; нахиліть корпус назад, ноги спереду, і спробуйте стримувати натиск спиною, звільнивши простір попереду та повільно рухаючись по мірі можливості;
-  у разі тисняви, пропускайте вперед дітей, жінок та людей похилого віку;

- \* допоможіть піднятися збитим з ніг людям; якщо Вас збили, постарайтеся встати на коліно і, спираючись об підлогу руками, іншою ногою різко відштовхнутися, ривком випрямити тіло;
- \* тримайте дітей за руку, заслоняйте їх спиною або посадіть до себе на плечі;
- \* не слід підніматися по сходах вгору, так як дим спочатку заповнює верхні поверхи – потрібно вийти з будівлі на відкриту територію, не потрібно шукати друзів і знайомих – зустрінетеся з ними на вулиці;
- \* якщо Ви перебуваєте в момент пожежі в ліфті, не переживайте все вони при аваріях автоматично спускаються на перший поверх та відкриваються, це зроблено в автоматичному режимі;
- \* якщо Ви перебуваєте на верхніх поверхах, не варто чекати ліфт, панель виклику буде не працездатна, слід скористатися сходовими клітками та іншими евакуаційними виходами;

#### **при задимленні або відсутності освітлення:**

- \* йдіть до виходу, тримаючись за стіни, поручні тощо;
- \* дихайте через мокрий носовичок або рукав одягу (намочіть тканину);
- \* ведіть дітей перед собою, тримаючи їх за плечі;
- \* якщо зона задимлення опустилася дуже низько, рухайтесь поповзом в сторону виходу або шляхів евакуації;
- \* якщо шляхи евакуації відрізані, постарайтеся вибратися на дах або підійти до вікон, щоб вас помітили рятувальники;
- \* не піддавайтеся бажанням вистрибнути у вікно з висоти;
- \* при неможливості вийти назовні, відступіть в незайняті вогнем приміщення і там чекайте на допомогу.

#### **ДІЇ ПРИ ПОЖЕЖІ НА РОБОТІ:**

- \* **якщо Ви почули повідомлення** про пожежу необхідно спокійно пройти до найближчого виходу, шляхи відзначені спеціальними стрілками;
- \* **не слід підніматися** по сходах вгору, так як дим спочатку заповнює верхні поверхи – потрібно вийти з будівлі на відкриту територію, не потрібно шукати своїх колег – зустрінетеся з ними на вулиці;
- \* дуже часто люди почувши оповіщення про пожежу, не розуміють реальної загрози, ігнорують це повідомлення та продовжують роботу – це груба помилка, яка може коштувати життя, **слід негайно все залишити та покинути будівлю;**

- \* **у будь-якій обстановці** зберігайте холоднокровність, своєю поведінкою заспокоюючи оточуючих, і не давайте розростатися паніці;
- \* **не панікуйте**, і пам'ятайте про небезпеку натовпу, чим більше людей буде панікувати, тим більше труднощів виникне у всіх;
- \* **у разі тисняви**, зігніть руки в ліктях і притисніть їх до боків, стиснувши кулаки;
- \* **захищайте боки** від здавлювання; нахиліть корпус назад, ноги спереду, і спробуйте стримувати натиск спиною, звільнивши простір попереду та повільно рухаючись по мірі можливості;
- \* **допоможіть** піднятися збитим з ніг людям; якщо Вас збили, постарайтеся встати на коліно і, спираючись об підлогу руками, іншою ногою різко відштовхніться, ривком випряміть тіло;
- \* **якщо ви перебуваєте на момент пожежі в ліфті**, не переживайте всі вони при аваріях автоматично спускаються на перший поверх та відкриваються;
- \* **якщо ви перебуваєте на верхніх поверхах**, не варто чекати ліфт, панель виклику буде не працездатна, слід скористатися сходовими клітками та іншими евакуаційними виходами;

#### **при задимленні або відсутності освітлення:**

- \* йдіть до виходу, тримаючись за стіни, поручні тощо;
- \* дихайте через мокрий носовичок або рукав одягу (намочіть тканину);
- \* ведіть дітей перед собою, тримаючи їх за плечі;
- \* якщо зона задимлення опустилася дуже низько, рухайтесь поповзом в сторону виходу або шляхів евакуації;
- \* якщо шляхи евакуації відрізані, постарайтеся вибратися на дах або підійти до вікон, щоб Вас помітили рятувальники; не піддавайтесь бажанням вистрибнути у вікно з висоти;
- \* при неможливості вийти назовні відступите в незайняті вогнем приміщення, щільно закрийте двері, відкрийте вікно, галасом зверніться за допомогою та спокійно чекайте рятувальників.

#### **ДІЇ ПРИ ПОЖЕЖІ У ТОРГОВОМУ ЦЕНТРІ**

- \* **якщо Ви почули** повідомлення про пожежу необхідно спокійно пройти до найближчого виходу, шляхи відзначені спеціальними стрілками;
- \* **не слід підніматися** по сходах вгору, так як дим спочатку заповнює верхні поверхи – потрібно вийти з будівлі на відкриту територію, не потрібно шукати друзів і знайомих – зустрінетеся з ними на вулиці;

✱ дуже часто люди почувши оповіщення про пожежу, не розуміють реальної загрози, ігнорують це повідомлення та продовжують здійснювати покупки або інші дії всередині центру – це груба помилка, яка може коштувати життя, слід негайно все залишити та покинути будівлю;

✱ **у будь-якій обстановці** зберігайте холонокровність, своєю поведінкою заспокоюючи оточуючих, і не давайте розростатися паніці;

✱ **не панікуйте**, і пам'ятайте про небезпеку натовпу, чим більше людей буде панікувати, тим більше труднощів виникне у всіх;

✱ **опинившись у натовпі**, зігніть руки в ліктях і притисніть їх до боків, стиснувши кулаки;

✱ **захищайте** боки від здавлювання;

✱ нахиліть корпус назад, ноги спереду, і спробуйте стримувати натиск спиною, звільнивши простір попереду та повільно рухаючись по мірі можливості;

✱ **рухаючись у натовпі**, пропускайте вперед дітей, жінок та людей похилого віку;

✱ **тримайте** дітей за руку, заслоняйте їх спиною або посадіть до себе на плечі;

✱ **допоможіть** піднятися збитим з ніг людям;

✱ **якщо збили вас**, намагайтесь встати на коліно і, спираючись об підлогу руками, іншою ногою різко відштовхніться, ривком випрямите тіло;

✱ **якщо ви перебуваєте** на момент пожежі в ліфті, не переживайте, усі вони при аваріях автоматично спускаються на перший поверх та відкриваються;

✱ **якщо ви перебуваєте на верхніх поверхах**, не варто чекати ліфт, панель виклику буде не працездатна, слід скористатися сходовими клітками та іншими евакуаційними виходами.

### **ДІЇ ПРИ ПОЖЕЖІ У ВАГОНІ ПОТЯГА:**

✱ **якщо ви почули** запах гару або побачили інші признаки пожежі (дим, вогонь, тепло) негайно повідомте про це провідника потягу; діючи спокійно та без паніки, знайдіть у приміщенні підручні засоби, пожежогасіння (вогнегасники знаходяться в купе провідника), використовуючи їх та інші підручні засоби (ковдри, мокрі ганчірки тощо) спробуйте загасити вогонь;

✱ **якщо не вдалося загасити полум'я**, зупиніть поїзд за допомогою стоп-крана перейдіть у незайняту вогнем частину вагона (краще вперед)

та переходьте до іншого вагону щільно заривши за собою двері міжвагонних переходів;

\* **постарайтеся не допустити** виникнення паніки, заспокойте людей, візьміть дітей за руки, для захисту від чадного газу дихайте через вологу тканину (хустка, рушник, шарф тощо) намочивши її водою (в крайньому випадку сечею) прикривши рот та ніс, не намагайтеся рятувати від вогню свій багаж;

\* **якщо вогонь відрізав** вас від виходів, то прийдіть до купе або туалету, щільно причинивши за собою двері, відкрийте вікно та чекайте прибуття допомоги, привертаючи до себе увагу, не стрибайте з вагона потяга та не намагайтеся вибратися на дах;

\* **після евакуації** відійдіть від палаючого вагону та пошліть людей у найближчий населений пункт повідомити про подію.



## ПРАВИЛА ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ПОЖЕЖОГАСІННЯ

\* **Якщо ви відчули** запах гарі або побачили інші ознаки пожежі (дим, вогонь, тепло) негайно повідомте про це пожежно-рятувальну службу за номером **101**

\* **Спокійно та без паніки**, знайдіть у приміщенні підручні засоби, що дозволяють загасити вогонь (вогнегасники, пожежні крани, ємності для води, груба тканина тощо)

**ПОРОШКОВІ ВОГНЕГАСНИКИ** застосовуються для гасіння всіх класів пожеж, у тому числі електрообладнання, що знаходиться під напругою до 1000В.

### ПОРЯДОК ЗАСТОСУВАННЯ ПОРОШКОВИХ ВОГНЕГАСНИКІВ:

- ! візьміть вогнегасник та піднесіть його до осередку пожежі;
- ! зірвіть пломбу;
- ! висмикніть чеку;
- ! направте розтруб на осередок займання;
- ! приведіть у дію запірно-пусковий пристрій, натискаючи на важіль;
- ! почніть гасити полум'я, цілячись в його основу;

**ВУГЛЕКИСЛОТНІ ВОГНЕГАСНИКИ** використовуються для гасіння:

- ! речовин, горіння яких не може відбуватися без доступу повітря;
- ! пожеж на транспорті;



- ! пожеж електрообладнання, що знаходиться під напругою не більше 1000В.

## ПОРЯДОК ЗАСТОСУВАННЯ ВУГЛЕКИСЛОТНИХ ВОГНЕГАСНИКІВ:

- ! візьміть вогнегасник та піднесіть його до осередку пожежі;
- ! зірвіть пломбу;
- ! висмикніть чеку;
- ! направте розтруб на осередок займання;
- ! відкрийте запірно-пусковий пристрій, натисніть на важіль або поверніть маховик до відмови у напрямку годинникової стрілки.

## ПРИ ВИКОРИСТАННІ ВОГНЕГАСНИКІВ ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:

- ! підходити з вогнегасником до осередку ближче одного метру;
- ! перевертати вогнегасник;
- ! братися рукою за розтруб (для вуглекислотних);
- ! ударяти по вогнегаснику;
- ! випускати струмінь на людей;
- ! зберігати поряд з опалювальними приладами, виключати попадання сонячних променів;
- ! застосовувати при наявності вм'ятин, здуття або тріщин, порушенні з'єднань або несправності індикатора тиску.



## ДІЇ У ВИПАДКУ ВИНИКНЕННЯ РАДІАЦІЙНОЇ АВАРІЇ...

**РАДІАЦІЙНА АВАРІЯ** – це порушення правил безпечної експлуатації ядерно-енергетичної установки, обладнання або пристрою, що спричинило вихід радіоактивних продуктів або іонізуючого випромінювання за межі безпеки:

- \* вона може супроводжуватися вибухами та пожежами;
- \* основними наслідками таких аварій є радіаційний вплив та радіоактивне забруднення;
- \* через радіаційний вплив у людини можуть порушитись життєві функції різних органів (органи кровотворення, нервової системи, шлунково-кишкового тракту тощо), а також розвиватися променева хвороба.

## ЩО РОБИТИ ПРИ РАДІАЦІЙНІЙ АВАРІЇ ?

- \* **Найперше правило** – слухайте вказівки місцевих органів влади, ДСНС та інших установ, які координуватимуть на місцях
- \* **Якщо** ця аварія трапиться у вашій місцевості, необхідно залишатись у приміщенні або негайно зайти до нього, якщо ви перебуваєте на вулиці - це найбезпечніша дія, яку ви можете зробити
- \* **Зайдіть в укриття**, підвал або в середину будівлі. Радіоактивний матеріал осідає на зовнішній стороні будівель, тому найкраще триматися якомога далі від стін і даху будівлі.
- \* **Заберіть** всередину домашніх тварин.
- \* **Закрийте та заблокуйте** всі вікна та двері у приміщенні, не підходьте до них без нагальної потреби.
- \* **Зробіть** кількадеенний запас води у герметичних ємностях.
- \* **Продукти загорніть** у плівки і покладіть у холодильник або шафу.
- \* **Підготуйте маску**, респіратор або ватно-марлеву пов'язку для захисту органів дихання.
- \* **Слідкуйте** за повідомленнями від рятувальників ДСНС, поліції, місцевої влади.
- \* **Будьте готові** до евакуації

## ЯК ДІЯТИ, ЯКЩО ВАМ НЕОБХІДНО ВИЙТИ З УКРИТТЯ ?

- \* **Виходьте** лише у разі нагальної потреби.
- \* **Користуйтеся** респіратором, одягніть плащ та гумові чоботи й рукавички.
- \* **НЕ роздягайтеся** на вулиці.
- \* **НЕ сідайте** на землю.
- \* **НЕ купайтеся** у відкритих водоймах.
- \* **НЕ збирайте** гриби або лісові ягоди.
- \* **Після повернення додому** зніміть верхній шар одягу. Так ви позбудетеся до 90% радіоактивного матеріалу. Робіть це обережно, аби не розтрусити радіоактивний пил.
- \* **Помістіть одяг** у пластиковий пакет або герметичний контейнер і тримайте його подалі від людей і домашніх тварин.
- \* **Помийтеся**, якщо є можливість, прийміть душ з милом, голову помийте шампунем.
- \* **НЕ використовуйте** кондиціонери для волосся. Вони можуть закріпити радіоактивний матеріал на ньому.

- \* **НЕ тріть і НЕ дряпайте шкіру**, щоб радіоактивний матеріал не потрапив у відкриті рани.
- \* **Якщо можливості прийняти душ немає**, вимийте руки, обличчя та відкриті частини вашого тіла з милом під проточною водою.
- \* **Якщо доступу до води немає**, скористайтеся вологими серветками, вологою тканиною.
- \* **Зверніть особливу увагу** на ваші руки й обличчя, протріть повіки, вії, вуха.
- \* **Одягніть** чистий одяг.

## ЯК БЕЗПЕЧНО ПИТИ ВОДУ ?



- \* Вживайте воду лише з перевірених джерел.
- \* Поки рятувальники чи влада не повідомлять про безпеку водопровідної води, лише вода в пляшках залишатиметься не забрудненою: упаковка захищає рідину всередині від радіоактивних речовин.

- \* Кип'ятіння водопровідної води **НЕ ПОЗБАВЛЯЄ** від радіоактивних речовин.
- \* Майте запас води у пляшках чи інших герметичних контейнерах.
- \* Напої у холодильнику теж безпечні для вживання.
- \* Вода в інших ємностях у вашому домі, таких як унітаз або водонагрівач, **НЕ БУДЕ МІСТИТИ** радіоактивних речовин.
- \* Водопровідну або колодязну воду можна використовувати для знезараження.



**ПАМ'ЯТАЙТЕ:** Будь-який радіоактивний матеріал, який потрапляє в поверхневі або підземні води, буде розбавлятися водою до дуже низького рівня і буде безпечним для миття шкіри, волосся та одягу

## ЯК БЕЗПЕЧНО ХАРЧУВАТИСЯ ?



- \* **Безпечною для вживання** буде їжа з герметичних контейнерів (консерви, банки, пляшки, коробки тощо)
- \* **Також можна їсти** продукти, які зберігались у холодильнику чи в морозильній камері.
- \* **Перед відкриттям** протріть харчові контейнери вологою тканиною або чистим рушником.
- \* **Перед використанням** протріть кухонне приладдя вологою тканиною або чистим рушником.

\* **Використану тканину чи рушник** покладіть у поліетиленовий пакет або герметичний контейнер і залиште у недоступному місці, подалі від людей і тварин.



## ЯК ПРАВИЛЬНО ПРОВЕСТИ ЙОДНУ ПРОФІЛАКТИКУ ?

(за рекомендаціями лікаря Євгена КОМАРОВСЬКОГО)

\* Перше, що відбувається під час аварії на АЕС – **викид радіоактивного йоду, який вбиває щитовидну залозу.**

\* Якщо є реальна загроза радіоактивного зараження, наприклад, за 30 хв. до її виникнення або в перші хвилини (години) після того, як оголосили тривогу, - потрібно прийняти внутрішньо звичайний йод.



Прийом йоду **в перші дві години** після вибуху – **захист перевищує 90 %**, якщо за 30 хвилин до аварії – майже 100 % захист.

## ЯКИЙ САМЕ ЙОД ПОТРІБЕН, І ЯК ЙОГО ТРЕБА ПРИЙМАТИ ?

\* Придбайте таблетки «Калію йодид», в одній таблетці міститься 250 мг. - це спеціальна профілактична доза для радіації.

\* При загрозі радіоактивного ураження потрібна наступна доза препарату:

- дорослим та дітям старше 2 років – 125 мг = ½ таблетки;
- дітям віком до 2 років – 40 мг = 1/6 таблетки.

\* Якщо немає препарату «Калію йодид», як альтернативу, можна використовувати звичайний розчин 5 % йоду.

\* Бажано накапати 5 % розчин йоду у склянку з теплим молоком або водою і випити, **правильно** – випити краплі за один раз:

- дорослим та дітям старше 14 років – 40 крапель внутрішньо;
- дітям 5-14 років – 20 крапель внутрішньо.

\* **Дітям до 5 років не можна приймати 5 % розчин йоду**, щоб захистити малюків, розведіть розчин водою та нанесіть на шкіру у вигляді **йодної сітки**, наприклад, на передпліччя чи на стегно.



**РОБИТИ ЦЕ ТРЕБА ОДИН РАЗ І ЗА ЖОДНИХ ОБСТАВИН НЕ ПОВТОРЮВАТИ**, розчин для йодної сітки дітям:

- віком від 2-5 років – 20 крапель йоду на склянку води;
- віком до 2 років – 10 крапель йоду на склянку води



## ДІЇ У ВИПАДКУ ХІМІЧНОЇ АТАКИ АБО АВАРІЇ НА ХІМІЧНО- НЕБЕЗПЕЧНОМУ ПІДПРИЄМСТВІ...

### ПОЧУВШИ СИГНАЛ «ХІМІЧНА НЕБЕЗПЕКА» ВДОМА...

- Увімкніть телевізор чи радіоприймач і уважно прослухайте інформацію про характер небезпеки.
- За можливості попередьте сусідів і одиноких людей, що мешкають поруч.
- Проведіть герметизацію приміщення (квартири, будинку): щільно закрийте вікна і двері, димоходи, вентиляційні люки:
  - вхідні двері «зашторьте», використовуючи будь-яку щільну тканину;
  - заклейте щілини у вікнах і стиках рам плівкою, лейкопластиром або звичайним папером від проникнення в приміщення пару (аерозолів) сильно-діючих отруйних речовин.



**ПАМ'ЯТАЙТЕ:** Надійна герметизація житла виключає проникнення сильнодіючих отруйних речовин у приміщення

- Вимкніть усі електричні та нагрівальні прилади, перекрийте газ, загасіть печі, вимкніть світло (автоматичну коробку, рубильник тощо).
- Одягніться так, щоб залишилося якомога менше відкритої шкіри (рукавиці, накидка, плащ, гумові чоботи), за наявності, одягніть захисні окуляри.
- Підготуйте запас питної води, наберіть воду у герметичні ємності, загерметизуйте продукти харчування, підготуйте мильний розчин для обробки рук.
- Підготуйте «тривожну валізу» (індивідуальні засоби захисту, аптечку, запас продуктів і води, особисті документи тощо).
- При появі запаху використовуйте засоби захисту органів дихання (ЗІЗ), якщо ЗІЗ відсутні можна використати ватно-марлеві пов'язки, рушники, власний одяг, змочені водою або краще **2-5% розчином питної соди (при ураженні хлором), оцтової або лимонної кислоти (при ураженні аміаком)**.
- Чекайте подальших повідомлень від місцевих органів влади, ДСНС та інших установ, які координуватимуть на місцях

## ПОЧУВШИ СИГНАЛ «ХІМІЧНА НЕБЕЗПЕКА» ПІД ЧАС ПЕРЕБУВАННЯ НА ВУЛИЦІ...

- **Не** біжіть, **не** торкайтеся ніяких предметів, не наступайте у калюжі, **не** їжте і не пийте нічого.
- **За необхідності** (наявність запаху) захистіть органи дихання засобами індивідуального захисту (протигаз, ватно-марлеві пов'язки, рушники, власний одяг тощо).
- Скомпонуйте одяг так, щоб залишилося якомога менше відкритої шкіри. За наявності, одягніть захисні окуляри.
- **У разі аварій з викидом хлору** – намагайтеся пересуватися по підвищеннях, **у разі викиду аміаку** – низинами.
- **Якщо ви потрапили в зону ураження**, відслідкуйте напрямок вітру та якомога швидше залиште зону ураження, рухаючись поперек потоку повітря чи вітру.
- Спробуйте негайно знайти прихисток у найближчому приміщенні (укритті) або в автомобілі з піднятими вікнами.
- **Якщо ви зазнали дії небезпечної хімічної речовини** – якомога швидше позбудтесь одягу – він продовжує виділяти пари і становить небезпеку.
- **Якщо ви в одязі**, який варто знімати через голову, уникайте такого методу знімання, краще розріжте його ножицями. Найкраще забруднений одяг покласти в герметичні пластикові пакети.
- **Після того, як ви позбулися одягу**, промийте великою кількістю води всі ділянки шкіри, які мали контакт з небезпечною хімічною речовиною. Найкраще – водою з милом. Якщо мила немає в наявності, використовуйте велику кількість води.
- Якщо через хімічне ураження виникли проблеми з зором, промийте їх водою протягом 10-15 хвилин.
- **У разі підозри на ураження** небезпечних хімічних речовин уникайте будь-яких фізичних навантажень, пийте велику кількість рідини (чай, молоко, сік, вода) та зверніться до медичного закладу

## ПОЧУВШИ СИГНАЛ «ХІМІЧНА НЕБЕЗПЕКА» ПІД ЧАС ПЕРЕМІЩЕННЯ У ТРАНСПОРТНОМУ ЗАСОБІ ...

- **Зачиніть** двері, вікна транспортного засобу та вимкніть кондиціонер.
- **Увімкніть** радіо, слухайте уважно подальші інструкції.

- **Впродовж десяти хвилин** доїдьте до населеного пункту (дому, місця роботи), знайдіть прихисток.
- **Якщо не встигаєте** доїхати до населеного пункту, не залишайтеся на відкритій місцевості – потрібно знайти будь-яке укриття неподалік.
- **Зупиніться** на узбіччі та відчиніть двері, щоб пасажери могли дістатися найближчого безпечного місця.
- **За необхідності** (наявність запаху) захистіть органи дихання засобами індивідуального захисту (протигаз, ватно-марлеві пов'язки, рушники, власний одяг тощо).

### **ПОЧУВШИ СИГНАЛ «ХІМІЧНА НЕБЕЗПЕКА» ПІД ЧАС ПЕРЕБУВАННЯ У ГРОМАДСЬКИХ МІСЦЯХ ...**

- **Уважно прослухайте** повідомлення, після чого дотримуйтеся озвучених інструкцій.
- **Якщо після сигналу «Хімічна тривога» інструкцій не було** – пройдіть у найближче укриття, доберіться додому або знайдіть підвищення (високий поверх, будинок тощо) закриваючи органи дихання засобами індивідуального захисту, власним одягом тощо.
- **Не створюйте** тисняву, штовханину і не панікуйте.
- **Дочекайтеся** завершення небезпеки у безпечному місці.

### **ПОЧУВШИ СИГНАЛ «ХІМІЧНА НЕБЕЗПЕКА» ПІД ЧАС ПЕРЕБУВАННЯ НА РОБОТІ...**

- **Швидко, без паніки** займіть місце у захисній споруді (сховищі, підвальному приміщенні) та виконуйте вимоги старшого керівника.
- **У хвилини небезпеки** мобілізуйте себе, будьте зосередженим та уважним, дійте максимально швидко.
- **Використовуйте** засоби захисту органів дихання (протигаз, респіратори, тощо).
- **Дочекайтеся** завершення небезпеки.

### **ПІСЛЯ ВИХОДУ ІЗ ЗОНИ ЗАБРУДНЕННЯ АБО ОТРИМАННІ СИГНАЛУ ПРО ЗАКІНЧЕННЯ ХІМІЧНОЇ НЕБЕЗПЕКИ...**

- **Відкрийте** вікна і двері, провітріть приміщення
- **Змініть** верхній одяг, якщо він забруднений, покладіть його у пластикові пакети та приберіть з житлового приміщення.
- **Прийміть душ** або вимийте відкриті частини тіла з милом
- **Виключіть** будь-які фізичні навантаження.
- **Промийте** слабким (2%) мильно-содовим розчином продукти харчування (овочі та фрукти)

**ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА:**

1. <https://eleos.com.ua/prezentatsiya-poradnyka-dlya-shkolyariv-yak-vyzhyty-pid-chas-nadzvychnoyi-sytuatsiyi-ta-v-umovah-vijny-legko-pro-serjozne/>
2. <https://life.pravda.com.ua/society/2022/02/19/247513/>
3. <https://life.pravda.com.ua/health/2022/03/9/247733/>
4. <https://zaborona.com/yak-organizuvaty-ukryttya-vdoma-instrukciya-zaborony/>
5. <https://zabolotiv-rada.gov.ua/news/1643699940/>
6. <https://www.kmu.gov.ua/news/sluzhba-bezpeki-ukrayini-pidgotuvala-instrukciyi-yaki-mozhut-vryatuvati-zhittya-gromadyan>
7. <https://dsns.gov.ua/uk/abetka-bezpeki/diyi-naselennya-v-umovax-nadzvicainix-situacii-vojenного-xarakteru>