

**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ЛІЦЕЙ ІМ. А. ЧАЙКОВСЬКОГО
М. САМБОРА САМБІРСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ»**

**Організація безпечного освітнього
середовища в умовах воєнного стану**



Розглянуто і схвалено на засіданні
педагогічної ради Самбірського
ліцею ім. А. Чайковського
протокол №1 від 30 серпня 2023 року

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
I. Дії учасників освітнього процесу під час сигналу «Повітряна тривога»	5
II. Евакуаційний рюкзак.....	7
III. Порядок укриття та правила поведінки учасників освітнього процесу в захисних спорудах	11
IV. Правила поведінки під час обстрілів.....	16
V. Дії під час атаки із застосуванням хімічної зброї	17
VI. Порядок дій під час радіаційної загрози.....	22
VII. Правила пожежної безпеки в закладі освіти.....	25
VIII. Порядок дій під час виявлення вибухонебезпечних та підозрілих предметів... ..	30
IX. Як захиститись від дезінформації.....	35
X. Перша домедична допомога... ..	38
XI. Психологічна допомога під час війни... ..	41
ВИСНОВОК	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	49
КОРИСНІ ПОСИЛАННЯ.....	49

ВСТУП

Сьогодні керівники закладів освіти та педагоги України тримають освітній фронт, продовжуючи працювати у важких умовах війни, формують унікальний педагогічний досвід та беруть на себе новий рівень відповідальності.

Освітній процес вкотре зазнає змін. У першу чергу більш актуальними стають питання безпечного простору для перебування як здобувачів освіти, так і працівників.

У даних методичних рекомендаціях викладені питання захисту життя і здоров'я учасників освітнього процесу в умовах надзвичайних ситуацій, зокрема – в період воєнного стану. Тут міститься інформація щодо дій під час повітряної тривоги, під час артобстрілів, атаки із застосуванням хімічної зброї, радіаційної загрози, надання домедичної та психологічної допомоги, вмісту «тривожного рюкзака», правила поведінки в захисній споруді, надається алгоритм дій під час виявлення вибухонебезпечного предмета.

Дані методичні матеріали можуть бути корисними керівникам та педагогічним працівникам закладів освіти для підготовки до дій в екстремальних ситуаціях та, сподіваємось, допоможуть ефективніше впоратися з будь-якою кризою.

Враховуючи реалії сьогодення, кожен має володіти інформацією щодо захисту життя і здоров'я та докладати максимум зусиль для створення безпечного середовища в умовах воєнного стану.

Методичні рекомендації містять посилання на Інтернет ресурси, де можна ознайомитись з матеріалами з питань цивільного захисту та безпеки життєдіяльності, та використати їх під час проведення заходів із учасниками освітнього процесу щодо алгоритму дій під час загрози чи виникнення надзвичайних ситуацій воєнного характеру.

II. ДІЇ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ПІД ЧАС СИГНАЛУ «ПОВІТРЯНА ТРИВОГА»

В умовах військової агресії російської федерації проти України питання захисту життя і здоров'я наших громадян набувають особливої важливості. З-поміж комплексу заходів щодо захисту населення під час надзвичайних ситуацій або війни важливе місце належить організації своєчасного оповіщення.



Оповіщення на воєнний час або виникнення надзвичайної ситуації здійснюється за сигналами:

повітряна тривога – **ПОВІТРЯНА ТРИВОГА**;

відбій повітряної тривоги – **ВІДБІЙ ПОВІТРЯНОЇ ТРИВОГИ**;

загроза радіаційного зараження – **РАДІАЦІЙНЕ ЗАРАЖЕННЯ**;

загроза хімічного зараження – **ХІМІЧНЕ ЗАРАЖЕННЯ**;

загроза біологічного зараження – **БІОЛОГІЧНЕ ЗАРАЖЕННЯ**.

Ситуація може виявитися найрізноманітнішою, а часом і дуже складною. Від кожного з нас у сьогоднішніх умовах вимагається висока дисциплінованість, організованість і нерідко прийняття самостійних рішень. **Особливої уваги потребують освітні заклади, де від вправних і чітких дій дорослих залежатиме найважливіше - життя та здоров'я дітей.**

Міністерство освіти та науки України на основі рекомендацій **Державної служби з надзвичайних ситуацій** розробило спеціальний алгоритм дій при сигналах повітряної тривоги під час освітнього процесу.

Так, у закладах освіти мають бути створені відповідні умови та проведені **попередні заходи з підготовки всіх учасників освітнього процесу**, а саме:

1. Ознайомлення з місцем розташування укриття, правилами поведінки під час переміщення до укриття та перебування в ньому.
2. Пояснення дій, що передбачені Планом реагування на надзвичайні ситуації або Інструкції закладу.
3. Обговорення необхідних речей, які учасники освітнього процесу повинні взяти із собою в укриття.

4. Розподіл учасників освітнього процесу в укриттях з урахуванням місткості та розташування.
5. Встановлення показників напрямку руху до укриттів для швидкого та безпечного переміщення.

Після сигналу оповіщення необхідно організувати переміщення учасників освітнього процесу в супроводі з учителем або відповідальною особою, яка після закінчення небезпеки та оголошення відбою організовує повернення учасників освітнього процесу до запланованих заходів, а також перевірятиме наявність учнів в укритті та в приміщеннях закладу освіти після закінчення повітряної тривоги.

Алгоритм дій в освітніх закладах:

1. Відповідальна особа включає систему оповіщення закладу
2. Учитель повідомляє учням про загрозу, а батькам — про переміщення дітей в укриття
3. Необхідно організувати пересування двома колонами в приміщенні класу і швидко покинути кабінет
4. Для швидкого надання медичної допомоги може бути залучений медичний працівник
5. Відповідальні особи після оголошення сигналу оповіщення повинні перевірити всі приміщення закладу на відсутність в них учасників освітнього процесу та працівників закладу. А по завершенню – відправитися в найближче укриття.
6. Учасники освітнього процесу, які знаходяться у дворі закладу, після сигналу оповіщення повинні самостійно рухатися до найближчого укриття .
7. У середині захисної споруди відповідальні особи повинні допомогти учасникам освітнього процесу швидко і спокійно зайняти місця.
8. Під час перебування в захисній споруді педагоги та відповідальні особи надають необхідну підтримку, заходи для комфортного і спокійного перебування в укритті.
9. Після закінчення тривоги та оповіщення про відбій, педагоги та відповідальні особи стежать за тим, щоб вихід всіх учасників освітнього процесу з укриття проводився колонами або групами.
10. Під час переміщення в укриття необхідно враховувати наявність інклюзивних груп і класів. У разі присутності дітей з особливими освітніми потребами (ООП) – попередньо провести з ними навчання і бесіди, передбачити швидке і спокійне переміщення в укриття, спеціальні місця і заходи, які будуть відбуватися в укриттях для максимального залучення до них дітей з ООП.

II. ЕВАКУАЦІЙНИЙ РЮКЗАК

У ситуації небезпеки, щоб зберегти здоров'я і життя учасників навчального процесу, їх слід швидко евакуювати в безпечне місце – до найближчого укриття, або назовні. Скільки часу дітям та працівникам навчального закладу доведеться перебувати в укритті – передбачити неможливо, тому надзвичайно важливо, щоб у навчальному закладі був мінімальний набір для забезпечення життєвих потреб для дітей та працівників.

Освітній омбудсмен Сергій Горбачов [опублікував](#) перелік необхідних речей, що мають бути у невідкладному евакуаційному рюкзаку для дитини, класу та закладу освіти.



ВМІСТ НЕВІДКЛАДНОГО ЕВАКУАЦІЙНОГО РЮКЗАКА



ДЛЯ КЛАСУ/ГРУПИ

- папір
- ручка, олівець
- блокнот із твердою палітуркою
- ліхтарик +батарейки
- радіо + батарейки
- свисток
- вода, стаканчики
- термоковдри
- великі сміттєві пакети
- маркери
- вінілові рукавички
- мотузка
- маски
- скотч, ножиці
- відро (бажано складне)
- туалетний папір
- вологі серветки
- розкладна клейонка
- мультитул
- енергетичні батончики для всіх дітей

Рюкзак для одного класу чи групи:

- рюкзак яскравого кольору (червоний, помаранчевий), щоб діти мали орієнтир дорослого;
- декілька чистих аркушів паперу;
- ручка, олівець ;
- блокнот із твердою палітуркою;
- ліхтарик та додаткові батарейки до нього/них;
- класна аптечка;
- маленьке радіо на батарейках + батарейки;
- свисток;
- вода, стаканчики;
- термоковдри (щоб вберегтися від холоду);
- декілька упаковок великих сміттєвих пакетів;
- 2-3 маркери;
- декілька вінілових рукавиць;
- мотузка;
- маски для всіх дітей;
- скоч та ножиці;
- відро (бажано складне, замість туалету);
- туалетний папір або рулон паперових рушників;
- вологі серветки;
- розкладна клейонка (щоб зберегти приватність під час відвідування саморобного туалету);
- мультитул (багатофункціональний інструмент, що поєднує декілька портативних інструментів);
- енергетичні батончики для всіх дітей класу/групи.

ВМІСТ НЕВІДКЛАДНОГО ЕВАКУАЦІЙНОГО РЮКЗАКА



ДЛЯ ЗАКЛАДУ ОСВІТИ

- довідник з управління в надзвичайній ситуації
- карта закладу освіти, план поверхів
- план евакуації
- список працівників закладу освіти з контактами
- список дітей та розклад занять
- список контактів батьків дітей (за можливості)
- важливі номери телефонів
- ручки та блокноти, маркери
- ключі
- мегафон
- скотч
- ножиці
- ліхтарик + батарейки
- свисток
- радіо + батарейки
- аптечка першої допомоги

Вміст рюкзаку адміністрації начального закладу:

- довідник з управління в надзвичайній ситуації у закладі освіти;
- карта закладу освіти, план поверхів;
- план евакуації та план зв'язку (за наявності);
- список працівників закладу освіти з контактами;
- список дітей та розклад занять;
- список контактів батьків дітей (за можливості);
- важливі номери телефонів;
- ручки та блокноти, маркери;
- ключі;
- мегафон (за наявності);
- скотч, ножиці;
- ліхтарик, запасні батарейки до ліхтарика;
- свисток;
- аварійне радіо на батарейках та батарейки до нього;
- аптечка першої допомоги.

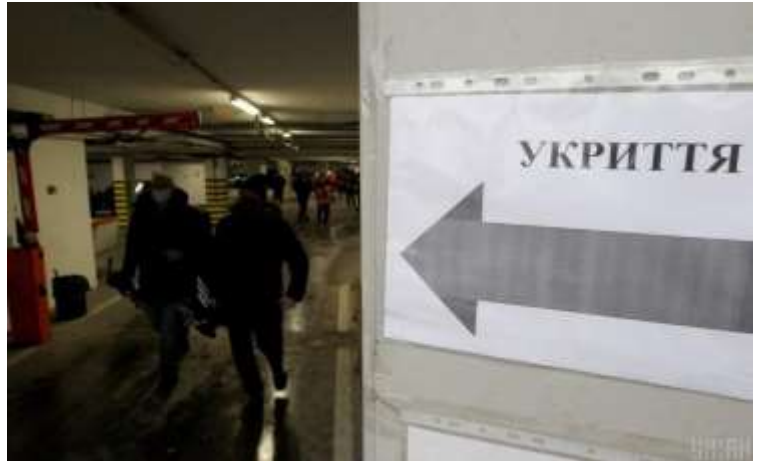
Педагоги з батьками мають домовитись про правила на випадок невизначеної ситуації. Ці дії спрямовані на безпеку:

- не відпускати дітей самих додому;
- віддавати дітей лише батькам (законним представникам) або – на прохання батьків вказаній людині, яка пред'явила свої документи, що посвідчують особу.

«Евакуаційні рюкзаки» мають бути завчасно підготовлені, лежати в легкодоступному місці та не бути надто важкими. Слід обрати яскравий колір рюкзака (червоний, помаранчевий).

Коли вчителі/вихователі одягнуть ці рюкзаки, то для дітей буде орієнтир дорослої людини, якій можна довіряти

ІІІ. ПОРЯДОК УКРИТТЯ ТА ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В ЗАХИСНИХ СПОРУДАХ



Основним засобом колективного захисту для тих, хто знаходиться в будівлі ліцею є **найпростіше укриття** – тобто **напівпідвальне приміщення**.

План укриття, як і План евакуації, необхідно довести до всіх учасників навчального процесу. А при проведенні практичної підготовки (Дня цивільного захисту) періодично проводити тренування, щоб відпрацювати дії всіх учасників освітнього процесу до автоматизму.

Час на переміщення до підвального приміщення має бути не більше 4 – 5 хвилин (виходячи з часу підльоту ракет з території Білорусі).

У приміщенні сховища забороняється зберігати або використовувати легкозаймисті, небезпечні хімічні та радіоактивні речовини.

Використання синтетичних матеріалів, а також інших матеріалів, які під час нагрівання або експлуатації виділяють небезпечні хімічні речовини, заборонено.

Відповідальність за належний технічний стан і постійну готовність захисної споруди до використання за призначенням покладається на керівників суб'єктів господарської діяльності.

Завдання та обов'язки керівника закладу освіти щодо організації укриття учасників освітнього процесу

1. Забезпечення виконання заходів у сфері цивільного захисту у закладі.
2. Забезпечення функціонування у закладі системи оповіщення працівників, здобувачів освіти про загрозу або виникнення НС.
3. Забезпечення укриття працівників та здобувачів освіти при загрозі ракетного (артилерійського) обстрілу.
4. Виконання вимог до утримання захисної споруди (підвального приміщення), підтримання у постійній готовності до прийому учасників навчального процесу.
5. Організація та здійснення у разі необхідності евакуації працівників, здобувачів освіти та майна.
6. Здійснення навчання працівників з питань цивільного захисту, у тому числі з техногенної та пожежної безпеки, інформування про потенційно можливі НС, існуючі загрози для конкретного закладу, про заходи безпеки та поведінку при виникненні таких НС.
7. Проведення навчання здобувачів освіти діям у надзвичайних ситуаціях (з питань безпеки життєдіяльності).

Нак. МОН України № 1400 від 21.11.2016

8. Проведення спеціальних об'єктових тренувань, Днів цивільного захисту, в

ході яких відпрацьовувати, у тому числі, питання укриття в захисних спорудах, правила поведінки при артилерійських, ракетних обстрілах.

9. Забезпечення працівників, здобувачів освіти засобами колективного (захисна споруда) та індивідуального (протигази, респіратори, ватно-марлеві пов'язки) захисту.

10. Створення об'єктових формувань цивільного захисту і забезпечення готовності таких формувань до дій за призначенням;

11. Розроблення заходів щодо забезпечення пожежної безпеки.

12. Утримання у справному стані засобів цивільного та протипожежного захисту, недопущення їх використання не за призначенням;

Обов'язки посадової особи, відповідальної за обслуговування захисної споруди, найпростіших укриттів

1. Повинен знати:

- загальну конструкцію споруд, планування їх приміщень, особливості і правила їх експлуатації, а також спеціального обладнання, інженерних мереж і систем життєзабезпечення, установлених у них;

- розташування і призначення основних комунікацій, що проходять поблизу споруд, місця їх введення в споруди, у сховищах - уміти відключати захисну споруду від зовнішніх інженерних мереж та комунікацій;

- місцезнаходження найближчих споруд фонду захисних споруд;

- схему оповіщення та інформування на випадок виникнення надзвичайних ситуацій;

2. Завчасно готувати особовий склад формування з обслуговування захисної споруди до швидкого приведення захисної споруди у готовність, для чого має проводити з ними регулярні тренування в закріплених спорудах з обов'язковим відпрацьовуванням правил їх експлуатації.

3. Перевіряти наявність інвентарю, протипожежного і аварійного обладнання та шанцевого інструменту відповідно до визначених норм.

4. Стежити за станом споруди, її прибиранням і провітрюванням.

5. Вести і підтримувати в належному стані документацію захисної споруди, коригувати план приведення захисної споруди у готовність до використання за призначенням.

6. Знати і вміти користуватися приладами розвідки і контролю, якими оснащено споруду, навчати роботи з ними особовий склад ланки (групи).

7. У разі отримання вказівки (сигналу, повідомлення) про повітряну тривогу і необхідність здійснити укриття в захисній споруді відповідальна особа має:

- розставити особовий склад формування з обслуговування захисної споруди по місцях (постах) згідно з його обов'язками;

- організувати приймання, облік і розміщення учасників освітнього процесу;

- організувати контроль параметрів повітряного середовища, радіаційної і хімічної обстановки всередині і зовні споруди;

- включити систему вентиляції (при наявності);

- довести (нагадати) учням правила поведінки в споруді та контролювати їх дотримання;

- віддавати команду про припинення укриття після відбою повітряної тривоги;

- за потреби, при загрозі руйнування споруди, прийняти рішення про вимушену евакуацію зі споруди.

Основні вимоги щодо обладнання, експлуатації та утримання в готовності найпростіших укриттів (підвальних приміщень)

Обладнання споруд подвійного призначення та найпростіших укриттів має забезпечувати можливість безперервного перебування в них населення впродовж не менше 48 годин.

З цією метою споруди подвійного призначення та найпростіші укриття забезпечуються:

- місцями для сидіння (лежання) - лавками, нарами, стільцями, ліжками тощо;
- ємностями з питною (з розрахунку 2 л на добу на одну особу, яка підлягає укриттю) та технічною водою (за відсутності централізованого водопостачання);
- контейнерами для зберігання продуктів харчування;
- виносними баками, що щільно закриваються, для нечистот (для неканалізованих будівель і споруд);
- резервним штучним освітленням (електричними ліхтарями, свічками, газовими лампами тощо);
- первинними засобами пожежогасіння (відповідно до встановлених норм для приміщень відповідного функціонального призначення);
- засобами надання медичної допомоги;
- засобами зв'язку і оповіщення (телефоном, радіоприймачем);
- шанцевим інструментом (лопатами штиковими та совковими, ломами, сокирами, пилами-ножівками по дереву, по металу тощо).

За змоги споруди подвійного призначення і найпростіші укриття забезпечуються додатковим обладнанням, інструментами та інвентарем відповідно до норм, установлених для захисних споруд.

Наказ МВС від 09.07.2018 № 579

Порядок заповнення захисних споруд і правила перебування в них.

1. З метою надійного укриття учасників освітнього процесу у всіх освітніх закладах необхідно провести розрахунки укриття працівників, дітей, учнів, студентів та відобразити їх у Плані укриття, який необхідно довести до 100% працівників та здобувачів освіти та періодично проводити тренування по укриттю в захисній споруді.

2. Забороняється приносити до споруд легкозаймисті речовини або речовини, що мають сильний запах, а також громіздкі речі, приводити тварин.

3. Заповнювати споруди фонду захисних споруд необхідно організовано, без паніки.

Розміщати учасників освітнього процесу у відсіках (приміщеннях) необхідно відповідно до Плану укриття.

4. Особи, які укриваються, повинні виконувати вказівки командира і особового складу формування з обслуговування захисної споруди щодо перебування у споруді, надавати їм необхідну допомогу.

Спустившись до захисної споруди, необхідно по встановленому маршруту пройти до свого приміщення, зайняти своє місце, голосно не розмовляти, тим більше не кричати, не заважати іншим та особовому складу формування з обслуговування захисної споруди, керівнику укриттям.

У споруді забороняється курити, шуміти, запалювати без дозволу газові лампи, свічки, не допускається пересування приміщеннями без особливої потреби, необхідно дотримуватися дисципліни, якнайменше рухатися.

5. В освітньому закладі при укритті в захисній споруді (підвальному

приміщенні) керівники груп, класів мають постійно контролювати стан дітей та правила їхньої поведінки.

Щоб відволікти увагу дітей від «очікування вибуху», необхідно зайняти дітей якимось справами, продовжити урок, провести якусь інтелектуальну гру, тощо.

6. Необхідно постійно контролювати стан дітей. Під час перебування людей у захисній споруді контролюються такі параметри внутрішнього повітряного середовища: температура, вологість, вміст у повітрі двоокису вуглецю, окису вуглецю і кисню.

7. У захисній споруді необхідно створити запас питної води, засобів аварійного освітлення, необхідну кількість медичних аптечок, різноманітних інструментів (лопати штикові та совкові, лом, сокири, пилки-ножівки по дереву, по металу тощо).

8. Вихід із споруди здійснюється в разі надходження інформації про відсутність небезпеки (після уточнення обстановки в районі споруди), а також у випадках вимушеної евакуації в порядку, встановленому командиром (відповідальною особою).

9. Вимушена евакуація зі споруди фонду захисних споруд проводиться в разі:

- пошкодження споруди, що виключає подальше перебування в ній;
- затоплення споруди;
- пожежі в споруді та утворення в ній небезпечних концентрацій шкідливих газів;
- досягнення граничних параметрів внутрішнього повітряного середовища.

IV. ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ПІД ЧАС ОБСТРІЛІВ

При будь-якому виді обстрілу найважливішим буде за наявності можливості негайно евакуювати всіх учасників навчально-виховного процесу до укриття. Також має проводитись ознайомлення і постійне повторення правил поведінки та дій здобувачів освіти та вихованців у випадку потрапляння під обстріл не залежно від місця їх перебування.



Обстріл стрілецькою зброєю

У разі, якщо обстріл стрілецькою зброєю ведеться на території або поблизу закладу освіти, тобто з пістолетів, автоматів, гвинтівок, кулеметів:

В будівлі потрібно сховатися в захищеному приміщенні подалі від вікон та дверей. Це може бути: укриття, сходовий майданчик, актові зала, коридор, санвузол. Якщо це неможливо, варто лягти, прикрившись предметами, які здатні захистити вас від уламків і куль. Відповідальні особи мають перевірити чи всі учні виконали вимоги безпеки та вживати всіх можливих заходів щоб унеможливити виникнення паніки.

На відкритій місцевості негайно лягайте на землю та закрийте голову руками. Ефективним захистом буде будь-який виступ, навіть тротуар, заглиблення в землі або канава. Укриттям також може стати бетонна сміттєва урна або сходинки. Не намагайтеся сховатися за автомобілями або кіосками: вони часто стають мішенями. Запам'ятайте: тіло повинно бути в безпечному положенні. Згрупуйтеся, лягайте в позу ембріона. Розверніться ногами в бік стрілянини, прикривши голову руками, та відкрийте рот. Чекайте, поки стрілянина не вщухне, а пострілів не буде впродовж бодай 5 хвилин.

Мінометний обстріл гучний свист та вибух снаряда може означати, що ви потрапили в зону артобстрілу, мінометного обстрілу або авіанальоту. У такій ситуації радимо: Якщо ви почули свист снаряда, а за 2-3 секунди — вибух, відразу падайте на землю. Закрийте руками або сумкою голову. Після вибуху першого снаряду швидко пошукайте місце, де можна сховатися. Потрібно знайти хоча б мінімально заглиблене укриття. Для схованки підійдуть: підземні переходи, метро, укриття, канава, траншея, яма, широка труба водостоку під дорогою, високий бордюру, каналізаційний люк.

Якщо обстріл застав вас у транспорті, вимагайте негайної зупинки й відбіжіть якомога далі від дороги, лягайте на землю. Закривайте долонями вуха та відкривайте рот: це врятує від контузії. Небезпечно ховатися в під'їздах, під

арками, на сходових майданчиках, біля автомобільної техніки, автозаправних станцій. Є загроза опинитись під завалом або травмуватися. Ні в якому разі не приступайте до розбору завалів самостійно, чекайте фахівців з аварійно-рятувальної служби.

Артилерійський обстріл. Якщо ви почули залп запуску, бачите димний слід снаряда в повітрі вдень або спалах уночі, є ймовірність, що ви потрапили під артилерійський обстріл системами залпового вогню (наприклад, БМ-21 «Град»). Одразу падайте на землю, закривайте руками або сумкою голову. Перечекайте перший обстріл лежачи, а далі ховайтеся в безпечному заглибленому приміщенні. Вибирайте місце в кутку та недалеко від виходу для того, щоб миттєво залишити будинок у випадку попадання снаряду. Залишайтеся в укритті мінімум 10 хвилин після завершення обстрілу, адже існує загроза його відновлення.

Якщо ваш заклад освіти розташований в зоні можливого обстрілу, потрібно зміцнити вікна (наприклад, клейкою плівкою) – це допоможе уникнути розльоту уламків скла.

У. ДІЇ ПІД ЧАС АТАКИ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ХІМІЧНОЇ ЗБРОЇ

Хімічна зброя є вкрай шкідливою, а її використання не завжди вдається швидко визначити. Саме тому важливо слідкувати за повідомленнями офіційних джерел інформації та чітко дотримуватись інструкцій, які вони надають. Такі повідомлення мають містити:



- оголошення про ознаки застосування хімічної зброї;
- основні ознаки виявлених хімічних речовин;
- територію їхнього застосування;
- рекомендації щодо запобігання ураження та надання первинної допомоги;
- способи звернення для постраждалих осіб та номери екстрених служб;
- вказівки для осіб, які потребують евакуації з зони ураження;

Базові повідомлення про хімічну тривогу є загальними для всіх категорій хімічних речовин. Після підтвердження використання конкретних видів хімічної зброї офіційні повідомлення та вказівки будуть деталізовані.

Ознаки застосування хімічної зброї

Якщо ви перебуваєте у зоні бойових дій, звертайте увагу на такі зовнішні ознаки застосування хімічної зброї:

- двоє або більше осіб стали недієздатними з незрозумілих причин,
- знайдено невідомі рідини, порошки або пари,
- відчуються незрозумілі запахи або смаки,
- знайдено невідомі та/або покинуті без нагляду матеріали, пристрої чи обладнання,
- спостерігається масова швидка загибель дрібних тварин (птахів, комах),
- спостерігається масовий вияв фізичних симптомів ураження хімічними речовинами (детально про фізичні симптоми читайте нижче).

Будь-яка з цих ознак може бути індикатором застосування хімічної зброї. Наявність кількох ознак одночасно вказує на підвищену ймовірність того, що інцидент пов'язаний з застосуванням хімічних речовин. негайно повідомляйте про наявність таких ознак за номером 101 (диспетчер викличе бригаду потрібної служби) .

Важливо! Якщо ви маєте підозру щодо застосування хімічної зброї, реагуйте належним чином, щоб зменшити потенційну шкоду собі та іншим. Не наражайте себе на небезпеку!

Першочергові дії в зоні хімічного ураження

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

Якщо ви на вулиці:

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

Якщо під час хімічної тривоги ви в приміщенні:

- Якщо можливо, підніміться на найвищий поверх і знайдіть кімнату з якомога меншою кількістю вікон та дверей. Хімічні речовини, як правило, важчі за повітря, тому на верхніх рівнях будинків повітря буде чистішим.

- Зменште потік повітря ззовні всередину. Закрийте вікна, двері, вентиляційні отвори та все інше, що допомагає потрапляти повітря в приміщення ззовні.
- Не їжте і не пийте нічого, що могло зазнати впливу хімічних речовин.
- Увімкніть новини по радіо, телебаченню чи в Інтернеті, щоб отримувати оновлені повідомлення про здоров'я та безпеку. Вам мають повідомити, коли буде безпечно виходити на вулицю.

Якщо ви перебуваєте у своєму автомобілі й не можете залишити уражену зону, зведіть до мінімуму ризик впливу хімічної речовини:

- З'їжджайте на узбіччя так, щоб не блокувати та не заважати руху аварійних автомобілів.
- Вимкніть двигун і закрийте всі вентиляційні отвори, які втягують зовнішнє повітря, включаючи вентиляційні отвори кондиціонера. Запуск двигуна та їзда втягують зовнішнє повітря в автомобіль і можуть піддати вас впливу хімічних речовин.
- Щоб звести до мінімуму кількість хімічної речовини, яку ви вдихнете, прикрийте рот і ніс тканиною, наприклад, шарфом або носовою хусткою.
- Слухайте подальші вказівки від аварійного персоналу на місці події або слухайте новини по радіо чи слідкуйте за офіційними джерелами в інтернеті.

Симптоми хімічного ураження та першочергові заходи з безпеки

Основні фізичні симптоми застосування хімічних матеріалів:

- міоз (надмірне звуження зіниць),
- дезорієнтація та пітливість,
- посмикування та судоми,
- подразнення дихальних шляхів і утруднення дихання,
- подразнення очей і шкіри,
- нудота та блювота,
- втрата свідомості.

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

- Зніміть верхній шар одягу.

- Якщо можливо, покладіть одяг у пакет і закрийте його. Помістіть цей герметичний пакет в інший пакет і запечатайте клейкою стрічкою. Пізніше буде надано інструкції щодо його утилізації або очищення.
- Якщо у вас є ознаки або симптоми впливу їдких або подразливих речовин – наприклад, почервоніння, свербіж та печіння очей або шкіри — промийте їх водою.
- Якщо очі печуть або подразнені, промийте їх водою протягом 10-15 хвилин. Не використовуйте мило для промивання очей.
- Не торкайтеся інших людей, щоб уникнути можливого поширення хімікату.

Ураження, спричинене хімічним агентом, не може передаватися від людини до людини. Це не заразне захворювання, яке може передаватися при кашлі або чханні. Однак люди можуть поширювати хімічну речовину, якщо вона потрапляє на їхню шкіру, одяг або волосся. Люди також можуть поширювати хімічну речовину через рідини організму. Якщо хтось інший контактує з хімічною речовиною таким чином, він може постраждати. Після того, як люди, які зазнали хімічного впливу, знімуть верхній одяг і вмийтяться, більшість хімічних речовин буде усунуто, і ймовірність поширення їх значно зменшиться.

Евакуація із зони ураження хімічною зброєю

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

ЯК ДІЯТИ ПІД ЧАС АТАКИ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ХІМІЧНОЇ ЗБРОЇ



У разі хімічної атаки потрібно

- щільно зачинити вікна та двері, вентиляційні отвори, димоходи
- заклеїти щілини у вікнах папером чи скотчем
- увімкнути телевізор чи радіо для отримання подальших вказівок
- попередити близьких про небезпеку та можливу евакуацію
- вимкнути побутові прилади та газ



У разі евакуації потрібно

- взяти з собою аптечку
- одягнутися так, щоб залишилося якомога менше відкритої шкіри
- використовувати протигази або ватно-марлеві пов'язки, змочені водою або 2-5% розчином питної соди (при ураженні хлором), оцтової або лимонної кислоти (при ураженні аміаком)



На вулиці у жодному разі не можна

- бігати
- торкатися різних предметів
- наступати на калюжі
- їсти чи пити



Де шукати укриття

- Аміак – легший за повітря, від нього варто ховатись у підвалах та підземних укриттях
- Іприт, зарин та хлор тяжчі за повітря, тому потрібно рятуватись на узвищеннях

VI. ПОРЯДОК ДІЙ ПІД ЧАС РАДІАЦІЙНОЇ ЗАГРОЗИ

У випадку загрози радіаційної небезпеки:



не панікуйте, слухайте повідомлення органів влади з питань надзвичайних ситуацій;

попередьте сусідів, надайте допомогу інвалідам, дітям та людям похилого віку;

дізнайтеся про час та місце збору мешканців для евакуації;

зменшіть проникнення радіації в квартиру чи будинок: щільно закрийте вікна та двері, щілини заклейте;

підготуйтеся до можливої евакуації: упакуйте у герметичні пакети та складіть у валізу документи, цінності та гроші, предмети першої необхідності, ліки, мінімум білизни та одягу, запас консервованих продуктів на 2-3 доби, питну воду;

перед виходом з приміщення від'єднайте всі електроприлади від електромережі, вимкніть газ та воду.

Що робити у випадку раптового виникнення радіаційної небезпеки

негайно укрийтеся в будівлі. Стіни дерев'яного будинку послаблюють іонізуюче випромінювання в 2 рази, цегляного – у 10 разів; заглиблені укриття (підвали): з покриттям із дерева у 7 разів, з покриттям із цегли або бетону – у 40-100 разів;

не панікуйте, слухайте повідомлення органів влади з питань надзвичайних ситуацій;

зменшіть можливість проникнення радіації в приміщення – закрийте всі вікна та двері;

уточніть місце початку евакуації. Попередьте сусідів, допоможіть дітям, інвалідам та людям похилого віку, вони підлягають евакуації в першу чергу;

зберіть документи, цінності, ліки, продукти, запас питної води, найпростіші засоби санітарної обробки та інші необхідні вам речі у герметичну валізу;

перед виходом з будинку вимкніть джерела електро-, водо- і газопостачання, візьміть підготовлені речі, одягніть протигаз, респіратор чи ватно-марлеву пов'язку, верхній одяг, гумові чоботи;

з прибуттям на нове місце перебування, проведіть дезактивацію засобів захисту, одягу, взуття та санітарну обробку шкіри на спеціально обладнаному пункті або ж самостійно – зніміть верхній одяг, ставши спиною проти вітру, витрясіть його і повісьте на перекладину, віником або щіткою зметіть з нього радіоактивний пил та вимийте водою; обробіть відкриті ділянки шкіри водою або розчином типу ППП-8, який буде виданий кожному. Для обробки шкіри можна використовувати марлю чи просто рушники;

дізнайтеся у місцевих органів державної влади адреси організацій, що відповідають за надання допомоги потерпілому населенню.

Важливі поради

Використовуйте для харчування лише продукти, що зберігалися у зачинених приміщеннях і не зазнали радіоактивного забруднення; не вживайте овочі, які росли на забрудненому ґрунті; не пийте молоко від корів, які пасуться на забруднених пасовиськах.

Не пийте воду із відкритих джерел та із мереж водопостачання після офіційного оголошення радіаційної небезпеки, колодязі накрийте.

Уникайте тривалого перебування на забрудненій території.

У приміщеннях щодня робіть вологе прибирання, бажано з використанням миючих засобів.

У разі перебування на відкритій, забрудненій радіоактивними речовинами місцевості, обов'язково використовуйте засоби захисту: для захисту органів дихання – протигаз, респіратор, ватно-марлеву чи протипилову пов'язку,

зволожено марлева пов'язку, хустинку; для захисту шкіри – спеціальний захисний одяг типу ОЗК, плащ з капюшоном, накидка, комбінезон, гумове взуття і рукавиці.

При повідомленні про можливе радіаційне забруднення необхідно провести населенню йодну профілактику. Вона пов'язана з тим, що під час аварії на АЕС в першу чергу розпадається йод 131, період напіврозпаду якого складає 8 діб.

Йодна профілактика у разі радіаційної аварії

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ

Йодну профілактику проводять тільки після офіційного оповіщення!
Для цього приймають йодид калію.

Коли оптимально приймати препарат?

- за 6 і менше годин до надходження радіоактивної хмари.
- одночасно з надходженням хмари та через 6 годин після.

ⓘ Приймати препарат через 24 години після надходження хмари – НЕ рекомендовано.

Кому і в яких дозах потрібно приймати йодид калію?

Йодид калію приймають одноразово:

- діти до 1 місяця – 16 мг,
- діти від 1 місяця до 3 років – 32 мг,
- діти від 3 до 12 років – 62,5 мг,
- підлітки від 13 до 18 років, дорослі до 40 років, вагітні та матері, які годують грудьми – 125 мг.

ⓘ Людям старшим за 40 років калій йод не призначають.
Використання спиртового розчину йоду чи розчину Люголя є неефективним та шкідливим!

У випадках виникнення надзвичайної ситуації за відсутністю таблетованої форми йодиду калію, ЯК ВИНЯТОК!!! Можна використовувати інші препарати, що містять йод

5 % спиртовий розчин йоду використовується наступним чином:

Дорослим старше 14 років 40 крапель на 100 мл води.

Від 5 до 14 років 20 крапель.

Молодше 2 років 10 крапель, але маленьким дітям не бажано давати, а наносити йодну сітку, розбавлену водою.

Вам потрібно уточнити місце початку евакуації.



ДІЇ НАСЕЛЕННЯ НА ВИПАДОК РАДІАЦІЙНОЇ НЕБЕЗПЕКИ

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ

- В умовах війни важливо розуміти алгоритм дій у разі різних надзвичайних ситуацій. Одна з таких — радіаційна аварія.
- Радіаційна аварія — це порушення правил безпечної експлуатації ядерно-енергетичної установки, обладнання або пристрою, при якому відбувся вихід радіоактивних продуктів або іонізуючого випромінювання за межі їх безпечної експлуатації, що призводить до опромінення населення та забруднення навколишнього середовища.
- Радіаційний захист – сукупність радіаційно-гігієнічних, проектно-конструкторських, технічних та організаційних заходів, спрямованих на забезпечення радіаційної безпеки.
- Основними вражаючими факторами таких аварій є радіаційний вплив та радіоактивне забруднення. Аварії можуть супроводжуватися вибухами та пожежами.
- Через радіаційний вплив у людини можуть бути порушені життєві функції різних органів (органи кровотворення, нервової системи, шлунково-кишкового тракту тощо) та може розвинутися променева хвороба під впливом іонізуючого випромінювання.



VII. ПРАВИЛА ПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ В ЛІЦЕЇ

Перш за все, потрібно враховувати, що під час пожеж у ліцеї можливі:

- наявність категорії людей з непередбачуваною поведінкою (малі діти);
- виникнення паніки;
- наявність великої кількості дітей різного віку;
- особливий (складний) план приміщень;
- велика завантаженість горючими матеріалами;
- розвинута система вентиляції та кондиціонування повітря;
- наявність хімічних реактивів, інших небезпечних речовин для лабораторних дослідів та у виробничих майстернях.



Напрямки забезпечення пожежної безпеки закладів освіти

Забезпечення пожежної безпеки в закладі освіти здійснюється згідно з Правилами пожежної безпеки в Україні та Правилами пожежної безпеки для навчальних закладів та установ системи освіти України, затверджених наказом Міністерства освіти і науки України 15.08.2016 № 974, зареєстрованих в Міністерстві юстиції України 08.09.2016 за № 1229/29359.

Головним завданням забезпечення пожежної безпеки у закладах освіти є захист та рятування людей (дітей) від впливу небезпечних факторів пожежі, якими супроводжується неконтрольоване горіння. У разі виникнення пожежі, дії працівників закладів, залучених до гасіння пожежі, мають бути спрямовані на створення безпеки людей, і в першу чергу дітей, їх евакуацію та рятування.

Усі заклади та установи перед початком навчального року мають бути прийняті відповідними комісіями, до складу яких входять представники органів державного нагляду у сфері пожежної безпеки.

Під час перебування учасників освітнього процесу в будівлях дозволяється двері евакуаційних виходів замикати лише зсередини за допомогою запорів

(засувів, крючків тощо), які легко (без ключів) відмикаються.

Згідно з Правилами пожежної безпеки в Україні та Правилами пожежної безпеки для навчальних закладів та установ системи освіти України у закладах загальної середньої освіти (крім закладів для дітей з вадами розумового і фізичного розвитку) можуть створюватися дружини юних рятувальників-пожежників.

Основні напрямки роботи дружини юних рятувальників є:

вивчення основ пожежної профілактики, первинних засобів пожежогасіння та ознайомлення із пожежною технікою, пожежно-технічним спорядженням, засобами зв'язку, системами автоматичного пожежогасіння, пожежної та охоронно-пожежної сигналізації;

вивчення правил пожежної безпеки та дій в разі виникнення пожежі; роз'яснювальна робота щодо попередження пожеж в результаті пустощів дітей з вогнем і заходів пожежної безпеки;

участі в змаганнях з пожежноприкладного спорту, конкурсах, олімпіадах, вікторинах, кінолекторіях на протипожежну тематику;

Структура та організація роботи дружини юних рятувальників

Прийом у члени дружини юних пожежних здійснюється на основі усної заяви на загальному зборі дружини. З усіма прийнятими до дружини проводяться заняття з основ пожежної безпеки.

Загальні збори дружини затверджують план роботи дружини, розглядають питання, пов'язані із прийомом у члени дружини, та інші питання діяльності дружини. Рада планує роботу дружини та слідкує за виконанням плану.

Дружина будує свою роботу на основі самоврядування. Вищим органом дружини є загальні збори членів дружини, які збираються у міру необхідності.

Повсякденне керівництво роботою дружини здійснює рада, яка обирається на загальних зборах дружини. Рада із свого складу обирає командира дружини, його заступника, командирів загонів і ланок. У малочисельних дружинах на зборах обирають тільки командира дружини та його заступника.

Заходи безпеки у закладах освіти

У будівлях закладів освіти не дозволяється:

- розміщувати людей у мансардних приміщеннях, а також на поверхах

(будівлях), не забезпечених двома евакуаційними виходами;

- здійснювати перепланування приміщень без урахування будівельних норм і правил;

- установлювати ґрати та інші незнімні сонцезахисні, декоративні та архітектурні пристрої на вікнах приміщень, де перебувають учасники навчально-виховного процесу, сходових клітках, у коридорах, холах та вестибюлях. У разі необхідності встановлення на вікнах приміщень ґрат (кабінет інформатики, інші приміщення з обладнанням, що має матеріальну цінність), вони повинні розкриватися, розсуватися або зніматися, під час перебування в цих приміщеннях людей ґрати мають бути відчиненими;

- знімати дверні полотна в отворах, що з'єднують коридори зі сходовими клітками, та двері евакуаційних виходів;

- застосовувати з метою опалення нестандартні (саморобні) нагрівальні пристрої;

- використовувати електроплитки, кип'ятильники, електрочайники, газові плити тощо для приготування їжі, за винятком спеціально обладнаних приміщень;

- захищувати шляхи евакуації;

- установлювати дзеркала та влаштовувати фальшиві двері на шляхах евакуації;

- влаштовувати на шляхах евакуації пороги, виступи, турнікети, розсувні, підйомні двері та інші пристрої, що перешкоджають евакуації людей;

- здійснювати вогневі, електрогазозварювальні та інші види пожежонебезпечних робіт у будівлях за наявності в їх приміщеннях людей;

- застосовувати для освітлення свічки, газові лампи і ліхтарі;

- здійснювати відігрівання труб системи опалення, водопостачання, каналізації тощо із застосуванням відкритого вогню (з цією метою використовують гарячу воду, пару чи нагрітий пісок);

- зберігати на робочих місцях, у шафах та залишати в кишенях спецодягу використані обтиральні матеріали;

- залишати без нагляду ввімкнені в мережу електроприлади.

Порядок дій у разі виникнення пожежі

Учитель, як і будь-який інший працівник освітнього закладу, який виявив пожежу або її ознаки (задимлення, запах горіння або тління різних матеріалів, підвищення температури в приміщенні тощо), зобов'язаний :

- ✓ негайно повідомити про це службу порятунку за номером 101 (чітко назвати адресу об'єкта, місце виникнення пожежі, а також свою посаду та прізвище)
- ✓ задіяти систему оповіщення людей про пожежу
- ✓ розпочати евакуацію людей з будівлі до безпечного місця згідно з планом евакуації та залучити до цього інших осіб сповістити про пожежу керівника навчального закладу або працівника, що його заміщує;
- ✓ організувати зустріч пожежних підрозділів, вжити заходів для гасіння пожежі наявними в навчальному закладі засобами пожежогасіння.

Керівник закладу освіти або працівник, що його заміщує, який прибув на місце пожежі, зобов'язаний:

- перевірити, чи повідомлено пожежну охорону про виникнення пожежі;
- на пожежі керувати евакуацією людей та гасінням пожежі до прибуття пожежних підрозділів;
- організувати перевірку наявності всіх учасників освітнього процесу, евакуйованих з будівлі, за списками і журналами обліку навчальних занять;
- виділити для зустрічі пожежних підрозділів особу, яка добре знає розміщення під'їзних шляхів та водо джерел;
- вилучити з небезпечної зони всіх працівників та інших осіб, не зайнятих евакуацією людей та ліквідацією пожежі
- викликати медичну та інші служби у разі потреби
- припинити всі роботи, не пов'язані з ліквідацією пожежі
- організувати відключення мереж електро- і газопостачання, зупинку систем вентиляції та кондиціонування повітря і провести інші заходи, що запобігають поширенню пожежі
- убезпечити людей, які беруть участь в евакуації та гасінні пожежі, від можливих обвалів конструкцій, дії токсичних продуктів горіння і підвищеної температури, ураження електрострумом тощо
- організувати евакуацію матеріальних цінностей із небезпечної зони,

визначити місця їх складування і забезпечити, за потреби, їх охорону

- інформувати керівника пожежного підрозділу про наявність людей у будівлі

Під час проведення евакуації та гасіння пожежі необхідно:

- з урахуванням обстановки, що склалася, визначити найбезпечніші евакуаційні шляхи і виходи до безпечної зони у найкоротший термін
- ліквідувати умови, що сприяють виникненню паніки. З цією метою працівникам навчального закладу не можна залишати дітей без нагляду з моменту виявлення пожежі та до її ліквідації
- евакуацію людей починають із приміщення, у якому виникла пожежа, і суміжних з ним приміщень, яким загрожує небезпека поширення вогню і продуктів горіння. Дітей молодшого віку слід евакуювати в першу чергу
- у зимовий час, на розсуд осіб, які здійснюють евакуацію, діти старших вікових груп можуть заздалегідь одягтися або взяти теплий одяг із собою, а дітей молодшого віку слід виводити або виносити, загорнувши в ковдри або інші теплі речі
- ретельно перевірити всі приміщення, щоб унеможливити перебування у небезпечній зоні дітей, які сховалися під партами, у шафах або інших місцях
- виставити пости безпеки на входах у будівлю, щоб унеможливити повернення дітей і працівників до будівлі, де виникла пожежа
- у разі гасіння у першу чергу забезпечують сприятливі умови для безпечної евакуації людей

VIII. ПОРЯДОК ДІЙ ПІД ЧАС ВИЯВЛЕННЯ ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНИХ ТА ПІДОЗРІЛИХ ПРЕДМЕТІВ



Під вибухонебезпечними предметами слід розуміти будь-які пристрої, засоби, підозрілі предмети, котрі здатні за певних умов вибухати. **До вибухонебезпечних предметів належать: вибухові речовини** – хімічні з'єднання або суміші, здатні під впливом певних зовнішніх дій (нагрівання, удар, тертя, вибух іншого пристрою) до швидкого хімічного перетворення, що саморозповсюджується з виділенням великої кількості енергії й утворенням газів; **боєприпаси** – вироби військової техніки одноразового вживання, призначені для враження живої сили супротивника. До боєприпасів належать: - бойові частки ракет; - авіаційні бомби; - артилерійські боєприпаси (снаряди, міни); - інженерні боєприпаси (протитанкові і протипіхотні міни); - ручні гранати; - стрілецькі боєприпаси (набої до пістолетів, карабінів, автоматів тощо); **піротехнічні засоби**: - патрони (сигнальні, освітлювальні, імітаційні, спеціальні); - вибухові пакети; - петарди;

- ракети (освітлювальні, сигнальні);
- гранати;
- димові шашки.

саморобні вибухові пристрої:

- пристрої, у яких застосований хоча б один елемент конструкції саморобного виготовлення:
- саморобні міни-пастки;

- міні-сюрпризи, що імітують предмети домашнього побуту, дитячі іграшки або речі, що привертають увагу.

Зазвичай, під час знаходження серійних мін, снарядів, гранат дорослі негайно викликають фахівців, які огорожують район і знешкоджують небезпечні знахідки. Інша справа – діти. Природна цікавість спонукає їх до небезпечних експериментів. Діти підкладають боеприпаси у багаття, випробують їх на міцність ударами, намагаються розібрати, приносять додому, у двір, до школи. Тому так важливо пояснити їм наслідки подібних дій, навчити правилам поведінки у таких ситуаціях. **Вони мають пам'ятати, що під час знаходження вибухонебезпечного пристрою ЗАБОРОНЕНО:**

- наближатися до предмета;

- пересувати його або брати до рук;- розряджати, кидати, вдаряти по ньому;- розпалювати поряд багаття або кидати до нього предмет;- приносити предмет в приміщення закладу освіти тощо. Необхідно негайно повідомити поліцію або дорослих про знахідку!

Під час прогулянок і подорожей необхідно бути обачним і дотримуватися правил:

1) ретельно вибирати місце для багаття, – на достатній відстані від траншей і окопів, що залишилися після військових дій;

2) перед розведенням багаття в радіусі п'яти метрів перевірити ґрунт на наявність вибухонебезпечних предметів щупом (або обережно зняти лопатою верхній шар ґрунту, перекопати землю на глибину 40-50 см);

3) розпалювати вогнище на місцях старих багать не завжди безпечно, адже там можуть виявитися підкинуті військові «трофеї» або такі, що не вибухнули;

4) у жодному випадку не підходити до знайдених багать, що горять (особливо вночі). У них може виявитися предмет, що може вибухнути.

Практично всі вибухові речовини чутливі до механічних дій і нагрівання. Поводження з ними вимагає граничної уваги й обережності. Варто пам'ятати, що розмінуванням, знешкодженням або знищенням вибухонебезпечних предметів займаються тільки підготовлені фахівці – сапери, допущені до цього виду робіт.

Однією з серйозних загроз сучасного суспільства є тероризм. Майже щоденно здійснюються терористичні акти, унаслідок яких гинуть люди. Більшість цих злочинів здійснюються з використанням вибухових пристроїв. Нерідко це саморобні, нестандартні пристрої, що їх складно виявити, знешкодити або ліквідувати. Злочинці зазвичай поміщають їх у звичайні портфелі, сумки, банки, пакунки і потім залишають у багатолюдних місцях. У такому разі важко відрізнити сумку з вибухівкою від такої ж, залишеної забудькуватим пасажиром у громадському транспорті. Часто такі міні-пастки мають досить привабливий вигляд. Відомі випадки маскування їх під авторучки, мобільні телефони, гаманці

чи дитячі іграшки. Тому бездоглядні предмети в транспорті, кінотеатрі, магазині, на вокзалі та в закладах освіти вимагають особливої уваги. Є **кілька ознак, що дозволяють припустити, що маємо справу з вибуховим пристроєм**. Варто звертати увагу на:

- припаркований біля будівлі автомобіль, власник якого невідомий або державні номери якого незнайомі мешканцям, а також якщо автомобіль давно непорушно припаркований;

- наявність у знайденому механізмі антени або приєднаних до нього дротів;
- звуки, що лунають від предмету (цокання годинника, сигнали через певний проміжок часу), миготіння індикаторної лампочки;

- наявність джерел живлення на механізмі або поруч із ним (батареї, акумулятори тощо);

- наявність розтяжки дротів або дротів, що тягнуться від механізму на велику відстань.

Якщо знайдений предмет видається підозрілим, потрібно повідомити про нього працівників поліції чи ДСНС за телефонами «102», «101». Якщо знайдено забуту річ у громадському транспорті, доречно опитати людей, які знаходяться поряд. Бажано встановити, кому річ належить або хто міг її залишити. Якщо господаря встановити не вдається, потрібно негайно повідомити про знахідку водія (кондуктора). Під час знаходження підозрілого предмета в під'їзді будинку, потрібно опитати сусідів, можливо, він належить їм.

При неможливості встановити власника – негайно повідомити про знахідку за телефонами «101» чи «102».

Якщо підозрілий предмет знайдено у навчальному закладі або на його території, потрібно негайно повідомити про знахідку адміністрацію цього закладу.

При знаходженні вибухонебезпечного пристрою:

- 1) відійти на безпечну відстань та негайно повідомити про знахідку за телефонами «101» чи «102» ;

- 2) не підходити до предмету, не торкатися та не пересувати його, не допускати до знахідки інших людей;

- 3) припинити всі види робіт в районі виявлення вибухонебезпечного предмету;

- 4) не користуватися засобами радіозв'язку, мобільними телефонами (вони можуть спровокувати вибух);

- 5) дочекатися прибуття фахівців; вказати місце знахідки та повідомити час її виявлення.

Звертаємо вашу увагу, що для поштової кореспонденції з пластиковою міною характерна надмірна товщина, пружність, вага не менше 50 г і ретельна упаковка. На конверті можуть бути різні плями, проколи, можливий специфічний запах. Також повинно насторожити настирне бажання вручити лист неодмінно в руки адресата та надписи на кшталт: «розкрити тільки особисто», «особисто в руки», «секретно» тощо. Підозрілий лист не можна відкривати, згинати, нагрівати або опускати у воду.

Поради керівнику закладу освіти, надані Міністерством освіти і науки України. У воєнний час може бути багато випадків телефонних повідомлень про замінування приміщень і виявлення підозрілих предметів, що можуть виявитися вибуховими пристроями. У такому випадку пропонується провести **заходи попереджувального характеру**:

- посилити пропускний режим при вході і в'їзді на територію закладу, пильнувати системи сигналізації та відеоспостереження;

- проводити обходи території закладу та періодичну перевірку складських приміщень задля своєчасного виявлення вибухових пристроїв або підозрілих предметів;

- організувати проведення спільних із працівниками цивільного захисту, правоохоронних органів інструктажів і практичних занять із питань дій у разі загрози або виникнення надзвичайних подій.

Усіх цих рекомендацій слід неухильно дотримуватись керівникам закладів освіти, дбаючи про безпеку співробітників і здобувачів освіти. Крім того, усі працівники закладу освіти мають бути інформованими, що під час виявлення підозрілого предмета потрібно негайно повідомити адміністрацію закладу, ДСНС чи поліцію. До прибуття оперативно-слідчої групи керівник закладу освіти повинен дати вказівку співробітникам знаходитися на безпечній відстані від знайденого предмета. За потреби необхідно евакуювати людей згідно з планом евакуації. Потрібно забезпечити можливість безперешкодного під'їзду до місця виявлення підозрілого предмету автомашин правоохоронних органів, співробітників ДСНС, невідкладної медичної допомоги, служб експлуатації, забезпечити присутність осіб, що знайшли знахідку, до прибуття оперативно-слідчої групи. У всіх випадках керівник закладу освіти дає вказівку не наближатися, не чіпати, не розкривати і не переміщати підозрілу знахідку, фіксує час її виявлення.

ІХ. ЯК ЗАХИСТИТИСЬ ВІД ДЕЗІНФОРМАЦІЇ

Одним із важливих, навіть ключових, елементів повномасштабної війни росії в Україні є інформаційний фронт.

Країна-терорист роками вкладала мільйони в те, щоб пропагандистська армія спотворювала інформацію й поширювала російські наративи, які викривлюють реальність. Так народилися наративи про "недодержаву", "утиски російськомовного населення", "укрофашистів".



Крім того, потужною зброєю окупантів стало щоденне масштабування сотень тисяч фейків про Україну та українців.

Дезінформація -це завідома неправдива чи маніпулятивна інформація, у якої завжди на меті — нашкодити й робити це системно. Якщо якась інформація у вас викликає сумнів, запитайте себе: до чого мене підштовхує ця інформація, кому вона може бути вигідна, до чого вона може призвести в довгостроковій перспективі?

Спеціалісти переконують, що дезінформація найчастіше поширюється месенджерами, анонімними Telegram-каналами, Viber-групами та й соцмережами загалом. Але попри це, наприклад, у тому ж Facebook відвертої дезінформації менше, ніж у Telegram.

У Telegram є багато каналів, які мімікують під медіа, по факту перепубліковуючи новини, і вони не є токсичними. У принципі, здається, що в таких каналах нічого поганого немає. Однак є багато випадків, коли такі канали просто перекупувають і потроху починають давати дезінформацію, або можуть і повністю переформатувати канал.

Як протидіяти російській дезінформації? Насамперед треба прийняти факт, що світ змінився й інформація зараз є зброєю, яка атакує й буде атакувати нас, навіть у мирний час, бо ми постійно перед екранами, а об'єми інформації постійно збільшуються. Дослідження стійкості до інформаційних впливів показують, що розуміння загрози й звідки вона може йти — це перший щит. Тому важливо прийняти реальність і пам'ятати, що російська пропаганда не спить і може чекати на нас абсолютно в усіх сферах життя. Важливо максимально часто ставити питання й необов'язково одразу давати собі відповіді на них. Це такий внутрішній діалог, направлений на те, щоби змусити мозок осмислити інформацію з іншого боку й обійти наші когнітивні викривлення. А ключовою порадою є взяти собі за звичку читати профільні організації, які досліджують дезінформацію та інформаційний простір. Важливою навичкою сьогодення є також критичне

мислення, вміння шукати інформацію та розуміння, що є дезінформацією, а що — правдою.

Найкращим прикладом ефективності України є те, що попри неймовірно величезну хвилю російської дезінформації за величезних бюджетів, опитування перших місяців повномасштабної війни показували, що понад 80 % українців впевнено вірять у перемогу й це найкращий показник того, що ми ефективно протидіємо російській дезінформації.

Яким джерелам інформації слід довіряти

В Міністерстві цифрової трансформації пояснили, як убезпечити себе від ворога онлайн. Користуйтеся офіційними джерелами інформації, офіційними сторінками держслужбовців і органів місцевого самоврядування, а також читайте перевірені медіа. **Довіряти варто ЗМІ з "білого списку" Інституту масової інформації:** Суспільне; Громадське; "Ліга"; "Українська правда"; Укрінформ; Радіо Свобода; "Дзеркало тижня"; НВ; "Еспресо"; "Бабель".

✓ Підтримуйте "гігієну" своїх

У жодному разі **НЕ ведіться на рекламні дописи** в соцмережах із псевдосторінок СБУ чи інших державних відомств. Їх публікує ворог, щоб втертися в довіру. Перевіряйте офіційні сторінки установ на правдивість такої інформації.

✗ НЕ поширюйте інформацію про переміщення українських військових. Такі дії здають нашу армію ворогу!

✓ **Поширюйте правду про війну**, яку веде РФ проти України у соцмережах. Пам'ятайте: вони теж є інформаційною зброєю проти ворога!

✓ **Робіть дописи для своєї аудиторії в соцмережах**, спілкуйтеся зі знайомими адміністраторами груп та каналів в інших країнах та поширюйте інформацію через них.

Слідкуйте за своїми пристроями:

- блокуйте пристрої щоразу після закінчення роботи;
- встановлюйте застосунки лише з офіційних сервісів;
- не користуйтеся невідомим Wi-Fi.

✓ Захистіть свої соцмережі:

- встановлюйте складні паролі;
- не додавайте в друзі невідомі акаунти;
- увімкніть двохетапну автентифікацію.

✓ Підтримуйте дух Збройних Сил України: пишiть слова подяки, підбадьоруйте українців.



10 ПОРАД

Як не стати жертвою дезінформації

01

Мета дезінформатора — посiяти панiку, послабити нашу волю до оборони. Не допомагайте їм: **зберiгайте самоконтроль** і не поширюйте інформацію емоційного характеру в соцмережах.

06

Агресор поширюватиме чутки про військово-політичне керівництво, аби українці не довіряли йому. Але ворог поширює те, що неможливо перевірити. **Звiряйте кожну тривожну новину з офіційними джерелами.**

02

Україна захищається та продовжує боротьбу за свою територію. Якщо ви чуєте протилежне — це неправда. Вас хочуть деморалізувати.

07

Інформацією про втрати можуть володіти лише органи безпеки та оборони України. Інформація на приватних акаунтах може не відповідати дійсності.

03

Не вірте й не поширюйте інформацію із сумнівних джерел. Достовірна інформація — на офіційних сторінках і каналах державних органів та Суспільного мовлення.

08

Агресор поширюватиме наклепи та «зраду» через свої офіційні канали, прикриваючись патріотичними гаслами та українською символікою. **Перевiряйте повідомлення та заклики.**

04

Жодним чином **не поширюйте інформацію про переміщення українських військ.** Ви можете нашкодити тим, хто захищає вас і державу.

09

Мета ворога — розколоти українське суспільство зсередини. Так, ми різні та наші погляди можуть не збігатися, але наша спільна справа — дати відсіч окупанту. **Єднаймося й підтримаємо один одного.**

05

Україна веде оборонну війну на своїй території. Повідомлення про нібито **обстріли мирного населення українськими військовими — неправда.** Ворог хоче підірвати вашу довіру до власних захисників.

10

Якщо перервався інтернет-зв'язок або сторінки державних органів зламані, **звертайтеся за інформацією до Суспільного мовлення.** Якщо не працює телебачення — вмикайте абонентську радіоточку.

ПЕРША ДОПОМОГА. АЛГОРИТМ ДІЙ



Оглянути місце події та впевнитись у тому, що воно безпечне



Оцінити стан постраждалого



За необхідності викликати бригаду екстреної медичної допомоги та інші екстрені служби



Оцінити наявність критичних кровотеч та зупинити їх



Забезпечити прохідність дихальних шляхів



За необхідності розпочати серцево-легеневу реанімацію

Якщо у постраждалого відсутні ознаки життя та критичної кровотечі або ви вже її ліквідували



Перевести постраждалого у стабільне положення

(на боці, обличчям до себе, рука під головою, нога зігнута в коліні)

Якщо не йдеться про підозру на травми хребта та кісток тазу і серцево-легенева реанімація була вдалою



Не залишати постраждалого та контролювати його стан до прибуття екстрених служб

У Міністерстві охорони здоров'я надали рекомендації про те, як надати першу домедичну допомогу в умовах військового стану:

Надавайте допомогу лише за умови, що це безпечно для вас. Власна безпека – пріоритет. Для цього огляньте місце події та переконайтесь, що вам нічого не загрожує.

Якщо маєте можливість, перемістіть постраждалого у більш безпечне місце.

Оцініть його стан. Перевірте, чи він у свідомості, чи дихає. Можна звернутись до людини із запитанням, щоб визначити чи вона у свідомості. Не натискайте на частини тіла пораненого для того, щоб визначити його стан. Нормальне дихання – це не менше 2-3 видихів за період часу, коли ви можете вголос порахувати від 501 до 510 (10 сек). Видихом рахується – підйом та опускання живота. Якщо постраждалий у свідомості, то нагальної необхідності перевіряти пульс та дихання одразу немає.

Зверніться за номером «103» для виклику бригади екстреної медичної допомоги. Якщо необхідно, то зверніться до інших екстрених служб (поліція, ДСНС)

Зупиніть критичні (артеріальні чи венозні) кровотечі. Для цього використайте кровоспинний джгут, турнікет чи тугу пов'язку. Накладайте кровоспинний джгут/турнікет максимально вище за місцем кровотечі на кінцівки постраждалого. Правильно накладений кровоспинний джгут/турнікет передбачає, що кровотеча зупинена. Також потрібно зафіксувати час його накладення. Оптимально – написати час на відкритій частині тіла постраждалого. Можете також запам'ятати час. За відсутності засобів для зупинки кровотечі, тисніть на рану. Важливо: НЕ переставайте тиснути на рану до приїзду медиків чи накладення кровоспинного джгута/турнікета. Залежно від виду кровотечі – зупинка тиску на рану може стати смертельною для людини.

Забезпечте прохідність дихальних шляхів. Якщо у постраждалого в роті є сторонні предмети, рвотні маси, приберіть їх для відновлення прохідності дихальних шляхів.

Якщо навіть після зупинки кровотечі та забезпечення прохідності дихальних шляхів у пораненого не з'явилися життєві ознаки, варто розпочинати серцево-легеневу реанімацію (СЛР).

Для СЛР покладіть постраждалого на спину, закиньте голову назад. Натискайте посеред грудної клітини двома руками: основу однієї долоні накрийте другою долонею. Глибина натискання має становити близько 5 -6 см. Частота натискань має складати близько 100-120 на хвилину.

Тримайте пораненого у стабільно боковому положенні до приїзду медиків.

Не залишайте постраждалого самого. Навіть якщо ви зупинили кровотечу, поранений у свідомості може захотіти зняти джгут чи турнікет, адже йому боляче.

Своєчасно надана невідкладна допомога зберігає життя. У ході війни стати рятувальником може кожен. Фахівці радять пам'ятати і про власну безпеку.

Основна причина летальних наслідків у воєнний час – втрата крові пораненими. Два методи зупинки кровотечі: затиснути пальцем артерію та накласти джгут.

Сторонні осколки із тіла потерпілого в жодному разі виймати не можна. Такі маніпуляції краще залишити лікарям.

Проте перше правило, яке варто запам'ятати при будь-якій долікарській допомозі – не нашкодити! Перед тим як щось робити – варто впевнитися, що це не спричинить гірші наслідки.

За рекомендаціями Міністерства Охорони Здоров'я України аптечку слід укомплектувати відповідно до ваших потреб. Важливо перевірити заздалегідь термін придатності всіх препаратів.

ЩО МАЄ БУТИ В АПТЕЧЦІ

За рекомендаціями Міністерства Охорони Здоров'я України, аптечку слід укомплектувати відповідно до ваших потреб. Важливо перевірити заздалегідь термін придатності всіх препаратів.

- 01 СПИРТ**
Знадобиться сухий і медичний спирт, а також антисептичні засоби — засоби для дезінфекції рук, спиртові серветки.
- 02 ГУМОЇ РУКАВИЧКИ**
2 гумових рукавичок.
- 03 ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ДИХАННЯ**
Клапан із плівкою для проведення штучного дихання.
- 04 ТРАВМАТИЧНІ НОЖИЦІ**
Ножниці потрібні для розрізання одягу на травмованій людині.
- 05 ЛІКИ**
Візьміть ліки, якими користуєтесь, а також рецепти на медикаменти.
- 06 СЕРВЕТКИ/ПЛАСТЕРИ**
Марлеві серветки різних розмірів, пластери.
- 07 ТКАНИНА**
Великий шматок тканини, якою можна зафіксувати кінцівку постраждалого.
- 08 ДЛЯ ЗУПИНКИ КРОВОТЕЧІ**
Засоби для зупинки кровотечі: турнікет, кровоспинний бинт із гемостатичним засобом, нестерильні марлеві та еластичні бинти.

Базовий набір:

- сухий та медичний спирт;
- 2 пари гумових рукавичок;
- клапан з 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;
- травматичні ножиці для розрізання одягу на потерпілому;
- великий шматок тканини, якою можна зафіксувати кінцівку постраждалого;
- антисептичні засоби — дезінфікуючий засіб для рук, спиртові серветки.

ХІ. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПІД ЧАС ВІЙНИ

Війна в Україні показала необхідність психологічного захисту і психологічної допомоги як дітям і окремим людям, так і цілим соціальним групам. Особливо складно в цій ситуації дітям - підліткам, адже вони уже розуміють, що відбувається, але ще не мають достатньо життєвого досвіду, щоб ефективно боротися зі своїми емоціями.

Під час війни та непростих життєвих ситуацій, які вона провокує, по відношенню до дітей - підлітків психологи **ЮНІСЕФ** радять:

► **Говорити і слухати.** А головне чути те, що дитина розповідає: про свої думки, почуття, сприйняття ситуації. Варто пояснити підлітку все, що відбувається, враховуючи його вік і знання.

► **Дозволити емоціям бути.** Психологи радять не приховувати від підлітка свої справжні почуття, бо він все одно здогадається про них і буде відчувати себе обдуреним. Тож переживати і плакати перед дитиною старшого віку – це абсолютно нормально. Проте не варто робити це дуже часто, бо така поведінка може спровокувати депресію: як у вас, так і у дитини.

► **Планувати майбутнє.** Не бійтеся разом мріяти та планувати, що будете робити після війни. Такі роздуми та розмови надихають і стабілізують, а також додають впевненості у майбутньому.

► **Обійматися.** Тактильний контакт дуже важливий в умовах невизначеності і стресу, тож частіше обіймайте свою дитину і говоріть їй, що все буде добре.

► **Дивитися разом улюблені фільми.** Психологи радять обирати життєствердні фільми, які здатні подарувати відчуття надії. Дивіться разом, обійнявшись, а потім обговорюйте побачене. Нагадуйте дитині, що після війни обов'язково знову буде нормальне життя.

► **Читати вголос.** Це заняття дає відчуття захищеності та спокою. Тільки не читайте тривожні новини, краще читайте книжку з цікавим, а головне "мирним" сюжетом.

► **Хвалити за досягнення дитини.** Для підлітка життєво важливо, щоб його (чи її) хвалили за найменшу дрібничку. Так ви вселяєте дитині віру у свої сили та демонструєте свою підтримку.

► **Заохочувати спілкуватися з однолітками.** Через стрес дитина може стати закритою і не бажати спілкуватися з однолітками. Та це шкідливо для її психіки і розвитку. Для більшості підлітків спілкування з друзями є дуже важливим. Тож

варто усіяко сприяти цьому і використовувати будь-який шанс на спілкування дитини з друзями. Оптимально, щоб це було спілкування офлайн, але якщо немає такої можливості, онлайн-спілкування теж буде корисним, не варто йому перешкоджати.

► **Долучати підлітків до допомоги іншим.** Це дуже важливо, щоб дитина відчула свою соціальну значимість. Але робити це треба за умов максимальної безпеки для неї. Можна долучатися до допомоги разом з підлітком, так він відчує вашу підтримку і турботу.

Складно перерахувати ту безмежну кількість порад щодо підтримки психологічного комфорту та попередження виникнення психологічних травм, але кожен з нас, дорослих, має знати, як підібрати ключик до серця дитини, враховуючи її індивідуальні особливості та стратегічні напрямки особистісного розвитку.

Поради для вчителів

Потурбуйтеся про себе і намагайтеся не починати роботу без підготовки (ресурсу).

Якщо вам не вистачить сил витримати погляд дитини, наповнений болем, її запитання, реакцію – це посилить її стан занепокоєння та безпорадності.

Ваше завдання – створити безпечний простір, у якому б дитина відчула близькість – “я з тобою”.

Ідется про простір із чітко структурованими правилами та межами контакту.

Якщо ви не маєте досвіду роботи з емоційним реагуванням на почуття та емоції, починати роботу можна буде лише у співпраці з психологом.

Цю роботу можна буде проводити лише після фази стабілізації – зміцнення та відчуття безпеки.

Не можна використовувати в іграх чи під час занять метафори, образи літаків тощо. Це може травмувати дітей, які були під обстрілами. У роботі спираємося на метафори та образи дому, землі, веселки, води.

Навіть образ неба зараз не даватиме дітям стійкості – для багатьох це джерело небезпеки. Будь ласка, зважайте на це, плануючи свої зустрічі з учнями.

Якщо в роботі плануєте створювати щось із частин, наприклад кубиків, пам’ятайте: якщо деталі руйнуватимуться, це може нагадувати дітям зруйнований будинок. Діти самі можуть обрати таку гру – тоді для них це буде помічне.

До того ж будьте уважні до звуків, що використовуються в супроводі.

Не пропонуйте дітям жодних образів воєнної техніки. Приймається лише той варіант, коли вони самі хочуть намалювати, виліпити чи обговорити це.

Натомість працюйте над образами сили та стійкості й частіше просіть дитину намалювати, зобразити те, що є її силою.

Пам’ятайте, що ви маєте забезпечити дітям стабільність у теперішній реальності, відволікти і розважати цікавими фактами, захопливими розповідями.

Проте не давайте порад, поки вас не попросили про це.

Дорослим рекомендується діяти за таким алгоритмом:

1. Пояснити дитині, що відбувається, щоб нормалізувати її стан. Можна побудувати розмову таким чином: «Я бачу, що ти боїшся. Так, це ж дуже гучний і неприємний звук, який насправді лякає. Але коли ми чуємо сирену – це значить, що наші ЗСУ зафіксували загрозу і зараз її знешкоджують. Цей звук сповіщає, що про нашу безпеку дбають. І нам потрібно подбати про себе, тому ми йдемо в безпечне місце».

2. Підтримати малечу: «Я з тобою – і буду з тобою весь час». Рекомендовано запропонувати дію, запитати: «Хочеш, я візьму тебе на руки/обійму, а ти візьмеш свою іграшку?» Важливо, щоб дитина не почувалася безпорадною, натомість мала відчуття, що може вплинути на ситуацію: тримати іграшку, піклуватись про тварину, взяти воду, рахувати кроки.

3. Поспілкуватися з дитиною після того, як загроза минула. Після скасування повітряної тривоги дорослому треба обов'язково наголосити на цьому: «Все минулося. Ми в безпеці. Спасибі, ти був/була таким сміливим, міцним. Ми чули так багато гучних звуків, але ми впорались. Я пишаюсь твоєю стійкістю та піклуванням про іграшку/ молодшого брата чи сестру/ про себе самого».

Можна запропонувати дитині пограти в терапевтичну «гру»: розтерти вуха і уявити, що з них «висипається» в долоню чи на землю те, що їм заважає, або уявити себе собакою, який щойно вийшов з води і струшує з себе всю воду. Після цього запитати у дитини про те, що їй би хотілося робити після того, як вона вийде з укриття.

Зняти напругу, коли лунають неприємні гучні звуки, допоможуть такі практики:

- співання пісень;
- прослуховування аудіоказок в навушниках;
- промовляння дражнилок на російську армію, щоб знецінити ворога та зменшити страх;
- масаж вух та простукування зони за вухами;
- застосування дихальних практик з гучним видихом;
- гра «Слоник», який обмахується вухами (для цього прикласти долоні до вух, відтуляти й затуляти їх);
- гра «Комахи» (уявити, що в приміщенні багато комарів і ловити їх, плескаючи гучно в долоні, але не торкаючись інших гравців);
- позіхання (для цього потрібно провести пальцями від вушної раковини до щелепного суглоба і запропонувати дитині позіхати);
- дайте дитині льодяники, сухофрукти або жувальні цукерки чи гумки;
- пускання мильних бульбашок, якщо дозволяють обставини.

Міністерство охорони здоров'я України розробило низку рекомендацій щодо того, як діяти під час кризових станів.

Як пережити кризу та зберегти спокій. **Панічна атака**



Як допомогти?

1. Попросіть людину сісти, опустити голову та впертися ногами в підлогу
2. Попросіть зосередитися на диханні і дихати повільно
3. Переведіть увагу. Попросіть людину розповісти про те, що вона бачить і чує

Як пережити кризу та зберегти спокій. **Ступор**



Ознаки ступору:

- різке зниження або відсутність довільних рухів та мови
- відсутність реакцій на зовнішні подразники (шум, світло)
- застигання у певній позі, стан повної нерухомості

Як допомогти?

1. Підійдіть до людини, повільно візьміть за руку і запросіть йти разом з вами. Використовуйте фрази: «Тобі не можна залишатися тут», «Тобі потрібна допомога» тощо
2. Зігніть постраждалому пальці на обох руках і притисніть їх до основи долоні
3. Людина, перебуваючи у ступорі, може чути та бачити. Тому говоріть їй на вухо тихо, повільно та чітко те, що може викликати сильні емоції

Як пережити кризу та зберегти спокій. **Нервові тремтіння**



Ознаки

Після екстремальної ситуації з'являється неконтрольоване нервові тремтіння (людина не може за власним бажанням припинити цю реакцію)

Як допомогти?

1. Візьміть потерпілого за плечі і сильно, різко трясіть протягом 10-15 секунд
2. Продовжуйте розмовляти з ним, інакше він може сприйняти ваші дії за напад
3. Не можна: обіймати потерпілого чи притискати його до себе; укривати чимось теплим; заспокоювати, говорити, щоб він взяв себе в руки

Як пережити кризу та зберегти спокій. **Страх**



Як допомогти?

1. Покладіть руку постраждалого на зап'ястя, щоб він відчув ваш спокій. Це буде для нього сигналом, що ви поруч і він не один
2. Дихайте глибоко і рівно. Заохочуйте постраждалого дихати в одному з вами ритмі
3. Якщо потерпілий говорить, то слухайте його, виявляйте зацікавленість, розуміння, співчуття
4. Зробіть потерпілому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла

Як пережити кризу та зберегти спокій. **Плач**



Як допомогти?

1. Не залишайте постраждалого одного
2. Встановіть фізичний контакт з ним (візьміть за руку, погладьте по голові). Дайте відчути, що ви поряд
3. Застосуйте прийоми активного слухання: періодично вимовляйте «так», кивайте головою, говоріть про свої почуття та почуття постраждалого
4. Не намагайтеся заспокоїти постраждалого. Дайте йому можливість виплакати і виговоритися

Як пережити кризу та зберегти спокій. **Агресія**



Як допомогти?

1. Зведіть до мінімуму кількість людей навколо (за можливості)
2. Дайте людині можливість випустити емоції
3. Дайте роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням
4. Демонструйте доброзичливість
5. Намагайтеся розрядити ситуацію смішними коментарями або діями

Як пережити кризу та зберегти спокій. **«Істерика»**



Ознаки:

- надмірне збудження, безліч рухів
- мова емоційно насичена, швидка
- крики, ридання

Як допомогти?

1. Видаліть глядачів, створіть спокійну атмосферу. Необхідно залишитися з потерпілим наодинці, якщо це є безпечним для вас
2. Несподівано вчиніть дію, яка може сильно здивувати (наприклад, гучно плесніть долонями)
3. Говоріть із постраждалим короткими фразами, впевненим тоном
4. Після «істерики» настає втома, втрата сил. Укладіть постраждалого спати

Як допомогти та підтримати дітей

Психологічна підтримка дітей у воєнний час надзвичайно важлива, адже дітям необхідно відчувати себе у безпеці. Щоб підтримувати їх, керуйтеся наступними порадами.

Говоріть з дитиною

Обговорюйте з дітьми їхні почуття, спостерігайте за поведінкою та реакцією на страшні події. Постійно нагадуйте, що вони під вашим захистом. До того ж, вас захищають найсміливіші воїни. Якщо є можливість, нехай дитина робить щось руками – ліпить, малює або складає конструктор.

Будьте поруч

Надавайте дітям підтримку, у тому числі у вигляді обіймів. Намагайтеся робити щось разом, приділяйте їм більше часу, ніж раніше.

Контролюйте себе

Коли дорослі втрачають самоконтроль, це дуже впливає на дітей. Вони можуть злякатися та замкнутися. Більшість дорослих зараз відчувають страх, біль, злість та утому. Намагайтеся тримати себе в руках. Хоча б, коли діти поруч з вами.

Не забувайте про режим

Намагайтеся, наскільки це можливо, дотримуватися режиму та пам'ятати про сімейні ритуали. Вкладайте дитину спати в той самий час, як вкладалися раніше. Не забувайте про повноцінні прийоми їжі. Навіть, якщо ви знаходитесь у бомбосховищі, читайте дітям казки перед сном, якщо робили це раніше.

Не забувайте про ігри

Найкраща терапія під час складних життєвих обставин – це ігри. Давайте дитині можливість гратися, дивитися мультфільми, бігати та стрибати. Дозвольте дітям брати з собою в укриття улюблену іграшку.

Підтримуйте один одного

Постійно підтримуйте дітей. Говоріть, які вони хоробрі, як добре вони справляються з ситуацією, як вправно допомагають дорослим. Обов'язково розповідайте про перемоги ЗСУ, щоб діти вірили в світле майбутнє.

Зараз немає неважливої роботи, немає неважливих людей. Кожен має робити те, що вміє найкраще, і допомагати так, як може.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. <https://mon.gov.ua/ua>
2. <https://moz.gov.ua/>
3. <https://thedigital.gov.ua/>
4. <https://dovidka.info/>
5. Кодекс цивільного захисту України
6. Постанова КМУ від 10.03.2017 № 138 «Деякі питання використання захисних споруд цивільного захисту»
7. Постанова Кабінету Міністрів України від 12 квітня 2017 року № 257 «Про затвердження Порядку проведення обстеження прийнятих в експлуатацію об'єктів будівництва»
8. Наказ МВС від 09.07.2018 № 579 «Про затвердження вимог з питань використання та обліку фонду захисних споруд цивільного захисту»
9. Наказ МОН від 15.08.2016 № 974 «Про затвердження Правил пожежної безпеки для навчальних закладів та установ системи освіти України»
10. Наказ МВС України від 30.12.2014 № 1417 «Про затвердження Правил пожежної безпеки в Україні» зареєстрований в Міністерстві юстиції України 05 березня 2015 р. за № 252/26697

КОРИСНІ ПОСИЛАННЯ

Мультфільм ЮНІСЕФ Україна про мінну безпеку: [лісовий скарб](#).

- [Курс з інформування про ризики вибухонебезпечних предметів](#) від освітнього проєкту «Стопміна».
- [Посібник для самостійного вивчення населенням способів захисту від надзвичайних ситуацій та дій у разі їх виникнення](#) від Державної служби України з надзвичайних ситуацій.
- [Пам'ятка щодо правил поведінки \(порядку дій\) населення у разі виявлення підозрілого об'єкта, вибухонебезпечного предмета](#) від Державної служби України з надзвичайних ситуацій.
- Новий бот [«Дитячий лікар на війні»](#) від Центру протидії дезінформації при РНБО України, де можна отримати безоплатну онлайн-допомогу від дитячих лікарів з усієї України.
- [Для закладів освіти посилення на матеріали](#) <https://drive.google.com/drive/folders/1L9SmxCpalaj5pH1xau32dV44akKia2O5?usp=sharing>