

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЦЕНТРАЛЬНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра машинобудування, мехатроніки і робототехніки

**Методичні інструкції з безпеки життєдіяльності
в умовах правового режиму воєнного стану**

Кропивницький 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЦЕНТРАЛЬНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра машинобудування, мехатроніки і робототехніки

**Методичні інструкції з безпеки життєдіяльності
в умовах правового режиму воєнного стану**

Затверджено на засіданні
машинобудування, мехатроніки і
робототехніки
Протокол № 13 від 18.02.2025

Кропивницький 2025

Методичні інструкції з безпеки життєдіяльності в умовах правового режиму воєнного стану / [упорядник: В.В. Свяцький]; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. машинобудування, мехатроніки і робототехніки. – Кропивницький: ЦНТУ, 2025. – 50 с.

Рецензент: канд. техн. наук, доцент Осін Р.А.

Затверджено на засіданні
машинобудування, мехатроніки і робототехніки
Протокол № 13 від 18.02.2025

Комплекс інструкцій, алгоритмів дій та правил безпечної поведінки здобувачів освіти в умовах воєнного стану розроблено відповідно до Кодексу цивільного захисту України, Закону України «Про правовий режим воєнного стану», Указу Президента України № 64/2022 від 24 лютого 2022 р. «Про введення воєнного стану в Україні» (зі змінами), Постанови Кабінету Міністрів України № 444 від 26 червня 2013 р. № 1313-р «Про затвердження Порядку здійснення навчання населення діям у надзвичайних ситуаціях», Наказу Міністерства освіти і науки України № 304 від 18 квітня 2006 р. «Про затвердження Положення про порядок проведення навчання і перевірки знань з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності в закладах, установах, організаціях, підприємствах, що належать до сфери управління Міністерства освіти і науки України», Наказу Міністерства освіти і науки України № 1669 від 26 грудня 2017 р. «Про затвердження Положення про організацію роботи з охорони праці та безпеки життєдіяльності учасників освітнього процесу в установах і закладах освіти», Розпорядження Кабінету Міністрів України № 1313-р від 24 грудня 2024 р. «Про затвердження плану основних заходів цивільного захисту України на 2025 рік» та Наказу Міністерства освіти і науки України № 302 від 18 лютого 2025 р. «Про затвердження плану основних заходів цивільного захисту функціональної підсистеми навчання дітей дошкільного віку, учнів та студентів діям у надзвичайних ситуаціях (з питань безпеки життєдіяльності) єдиної державної системи цивільного захисту на 2025 рік».

Документ спрямований на забезпечення належного рівня обізнаності студентів щодо потенційних небезпек та правил безпечної поведінки в умовах воєнного стану, а також перед початком канікулярного періоду. Проведення такого інструктажу є обов'язковим елементом профілактичної роботи університету та важливою складовою системи заходів, спрямованих на збереження життя і здоров'я здобувачів освіти.

Інструкції містять комплекс рекомендацій, роз'яснень і вимог, що охоплюють порядок дій у надзвичайних ситуаціях, правила поведінки під час повітряних тривог, особливості переміщення містом під час дії комендантської години та інші аспекти, необхідні для забезпечення особистої та колективної безпеки здобувачів освіти.

Застосування цих інструкцій покликане підвищити рівень готовності здобувачів освіти до можливих загроз, сформувати навички відповідальної та безпечної поведінки, а також сприяти створенню безпечних умов освітнього процесу в університеті під час воєнного стану.

ЗМІСТ

Інструкція 1. Права та обов'язки громадянина України під час дії воєнного стану	5
Інструкція 2. Дії цивільного населення під час воєнного стану	8
Інструкція 3. Вміст тривожного рюкзака (наплічника)	10
Інструкція 4. Упорядкування місця перебування в умовах воєнного стану	12
Інструкція 5. Правила перетину блокпостів	13
Інструкція 6. Дії населення у разі перебування в районі проведення бойових дій	15
Інструкція 7. Алгоритм дій у разі повітряної небезпеки	16
Інструкція 8. Дії під час ракетних та артилерійських обстрілів	17
Інструкція 9. Захист населення у разі надзвичайних ситуацій. Оповіщення	18
Інструкція 10. Правила дій при виявленні підозрілих та вибухових пристроїв	20
Інструкція 11. Правила дій при вибуху	21
Інструкція 12. Правила поведінки цивільного населення на тимчасово окупованій території	25
Інструкція 13. Що робити якщо вас викрали або взяли в полон	30
Інструкція 14. Алгоритми дій при загрозі хімічного ураження	32
Інструкція 15. Застосування бойових отруйних речовин	40
Інструкція 16. Рекомендації щодо знезараження питної води у разі відключення центрального водопостачання	44
Інструкція 17. Алгоритми дії у разі аварії на газовій мережі	47
Інструкція 18. Дії у разі виникнення пожежі	48

Інструкція 1

Права та обов'язки громадянина України під час дії воєнного стану

Воєнний стан – це особливий правовий режим, що вводиться в Україні або в окремих її місцевостях у разі збройної агресії чи загрози нападу, небезпеки державній незалежності України та її територіальній цілісності.

На період дії воєнного стану вводиться військове командування та військові адміністрації.

В умовах воєнного або надзвичайного стану можуть встановлюватися окремі обмеження прав і свобод із зазначенням строку дії цих обмежень. Але не можуть бути обмежені права і свободи, передбачені статтями 24, 25, 27, 28, 29, 40, 47, 51, 52, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63 Конституції України.

На період дії воєнного стану з метою забезпечення обороноздатності держави та стабільного функціонування систем життєзабезпечення населення реалізується комплекс організаційних, правових і безпекових заходів, зокрема:

- запроваджується посилена охорона об'єктів національної економіки та критичної інфраструктури, а також встановлюється спеціальний режим їх функціонування;

- залучаються виробничі потужності та трудові ресурси підприємств, установ і організацій усіх форм власності для виконання завдань оборонного характеру, що може супроводжуватися зміною режиму роботи, напрямів виробничої діяльності та умов праці;

- вводиться трудова повинність для працездатних осіб, які не задіяні в оборонній сфері та не заброньовані за підприємствами, з метою виконання оборонних, суспільно корисних робіт або ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій; при цьому за працівниками зберігається попереднє місце роботи та посада;

- здійснюється примусове відчуження майна приватної, комунальної та державної форми власності для потреб держави з оформленням відповідних документів встановленого зразка;

- запроваджується військово-квартирна повинність для фізичних і юридичних осіб з метою розміщення військовослужбовців, працівників правоохоронних органів, сил цивільного захисту, евакуйованого населення, а також військових частин і підрозділів.

У межах правового режиму воєнного стану допускається тимчасове обмеження окремих прав і свобод громадян, зокрема:

– встановлюється комендантська година, що передбачає заборону перебування у визначений період доби в громадських місцях без спеціальних перепусток, а також вводиться режим світломаскування;

– запроваджується особливий порядок в'їзду, виїзду та пересування громадян, іноземців і осіб без громадянства, а також руху транспортних засобів;

– здійснюється перевірка документів, а за необхідності – огляд особистих речей, транспортних засобів, багажу, вантажів, службових приміщень і житла громадян;

– обмежується або забороняється вибір місця проживання чи перебування на територіях, де діє воєнний стан;

– забороняється без відповідного дозволу зміна місця проживання громадянами, які перебувають на військовому або спеціальному обліку;

– обмежується проходження альтернативної (невійськової) служби.

Водночас законодавством визначено перелік прав, які не підлягають обмеженню, зокрема:

– право на справедливий суд і правову допомогу;

– дотримання мінімальних соціально-трудоових гарантій у разі запровадження трудової повинності (мінімальна заробітна плата, право на відпочинок, мінімальна відпустка тощо);

– заборона катувань, жорстокого, нелюдського або такого, що принижує гідність, поводження чи покарання.

У сфері цивільного захисту населення реалізуються такі заходи:

– визначається порядок використання захисних споруд цивільного захисту;

– у разі виникнення загрози життю чи здоров'ю населення проводиться евакуація людей, а також матеріальних і культурних цінностей відповідно до рішень Кабінету Міністрів України;

– за необхідності вводиться нормоване забезпечення населення продовольчими та непродовольчими товарами, лікарськими засобами і виробами медичного призначення.

З метою захисту національної безпеки посилюється контроль за інформаційним простором, а саме:

– запроваджуються додаткові заходи щодо охорони державної таємниці;

– обмежується або забороняється використання радіопередавальних засобів особистого й колективного користування, а також передача

інформації через комп'ютерні мережі;

– місцеві засоби масової інформації можуть залучатися для військових і роз'яснювальних потреб;

– у разі порушення вимог правового режиму воєнного стану здійснюється вилучення засобів зв'язку, телекомунікаційного обладнання, комп'ютерної та аудіовізуальної техніки.

На період дії воєнного стану забороняється:

– внесення змін до Конституції України та Конституції Автономної Республіки Крим;

– проведення виборів і референдумів усіх рівнів;

– організація страйків, політичних масових заходів, демонстрацій і зборів;

– діяльність політичних партій і громадських об'єднань, спрямована на підрив незалежності, суверенітету та територіальної цілісності України або розпалювання ворожнечі.

У період воєнного стану **не** припиняються повноваження Президента України, Верховної Ради України, Кабінету Міністрів України, Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини, судів, органів прокуратури, органів досудового розслідування та контррозвідувальної діяльності.

З метою запобігання ускладненню ситуації встановлюється:

– особливий порядок виробництва та обігу лікарських засобів, що містять наркотичні, психотропні або сильнодіючі речовини;

– заборона торгівлі зброєю, отруйними та сильнодіючими хімічними речовинами, а також алкогольними напоями;

– вилучення з обігу вибухових, радіоактивних матеріалів, навчальної та бойової техніки.

Інструкція 2

Дії цивільного населення під час воєнного стану

У будь-яких умовах необхідно бути психологічно готовими та здатними свідомо подбати про власну безпеку і безпеку найближчих людей.

Після запровадження воєнного стану рекомендується дотримуватися таких правил:

- зберігайте спокій та самоконтроль, уникайте конфліктів, суперечок із незнайомими особами та будь-яких провокацій;

- постійно відстежуйте офіційні новини й повідомлення органів державної влади через надійні джерела (офіційні ЗМІ, Інтернет-ресурси), щоб своєчасно орієнтуватися в розвитку подій;

- отриману від органів влади інформацію щодо підвищення рівня безпеки, змін комендантської години або загроз за можливості передавайте іншим людям за місцем проживання, навчання чи роботи;

- не розголошуйте свої плани та майбутні дії малознайомим особам або людям з сумнівною репутацією;

- завжди майте при собі документ, що посвідчує особу (паспорт, водійське посвідчення, студентський квиток тощо);

- додатково рекомендується мати інформацію про групу крові та стан здоров'я (алергії, хронічні захворювання, інсулінозалежність, астму тощо) у вигляді жетона, браслета або запису;

- домовтеся з близькими про алгоритм дій у надзвичайних ситуаціях, визначте місце зустрічі у разі втрати зв'язку;

- у разі загострення ситуації зберігайте документи та грошові кошти в одному надійному, але швидкодоступному місці;

- підтримуйте особистий транспорт у справному стані, за можливості майте запас пального для оперативного виїзду з небезпечної зони;

- заздалегідь з'ясуйте місця розташування укриттів і захисних споруд поблизу місця проживання, роботи, навчання, медичних закладів та маршрутів пересування;

- без нагальної потреби обмежуйте перебування поза домівкою;

- під час сигналу повітряної тривоги негайно прямуйте до укриття; якщо залишаєтеся в приміщенні – дотримуйтеся «правила двох стін»;

- підготуйте «тривожний рюкзак» з документами, засобами першої необхідності та мінімальним запасом речей на випадок укриття або термінової евакуації.

Додаткові рекомендації:

– якщо у вашій родині є малі діти, обов'язково підготуйте для них ідентифікаційну пам'ятку (ПІБ дитини та батьків, адреса, контактні телефони, група крові) та закріпіть її на одязі;

– негайно інформуйте правоохоронні органи, місцеву владу або військових про підозрілих осіб (дезорієнтованих, з акцентом, які здійснюють фото- чи відеозйомку об'єктів інфраструктури, ведуть провокативну діяльність тощо);

– у разі поранення людей надайте першу домедичну допомогу в межах своїх навичок, залучіть інших осіб і викличте екстрені служби (швидку допомогу, ДСНС, поліцію, за потреби – військових);

– якщо ви стали свідком поранення, загибелі людей або протиправних дій, намагайтеся зберегти максимум інформації про подію та обставини для подальшого надання допомоги й встановлення фактів;

– у разі появи озброєних осіб, військової техніки або масових заворушень негайно залиште небезпечний район;

– при загрозі бойових дій та оголошенні евакуації залишайте зону небезпеки організовано – евакуаційним транспортом, власним автомобілем або пішки.

Цивільним особам категорично не рекомендується:

– пересуватися під час комендантської години без спеціального дозволу, окрім випадків крайньої необхідності;

– підходити до вікон під час стрілянини або обстрілів;

– спостерігати за бойовими діями чи намагатися їх фіксувати;

– перебігати або перебувати під обстрілом;

– вступати в конфлікти з озброєними особами;

– носити військову форму чи камуфльований одяг;

– демонструвати зброю або предмети, схожі на неї;

– підбирати покинуту зброю, боєприпаси чи підозрілі предмети.

Інструкція 3

Вміст тривожного рюкзака (наплічника)

Тривожний рюкзак призначений для максимально швидкої та безпечної евакуації з небезпечної зони у разі загрози бойових дій або надзвичайної ситуації.

1. Рюкзак. Рекомендується використовувати зручний наплічник об'ємом не менше 25 літрів. Рюкзак має бути міцним, з надійною фурнітурою та зручними лямками, оскільки він звільняє руки та дозволяє переносити значну вагу (вода, продукти).

Не слід економити на якості: пошкодження рюкзака в дорозі може зробити евакуацію неможливою.

Речі слід пакувати з урахуванням швидкого доступу, а не за принципом «важке внизу». Повністю зібраний рюкзак необхідно випробувати – походити з ним три-чотири години. Якщо навантаження надмірне, склад рюкзака слід оптимізувати.

2. Документи та особисті дані:

– оригінали документів (паспорт, ідентифікаційний код, водійське посвідчення, студентський квиток тощо) – у водонепроникному пакеті;

– копії паспорта, ідентифікаційного коду, закордонного паспорта, документів на нерухомість – окремо в герметичному пакуванні;

– особова картка з ПШБ, групою крові, відомостями про алергії та хронічні захворювання;

– електронні копії документів на флеш-носії;

– фотографії близьких та список важливих контактів.

3. Ключі. Дублікати ключів від житла та автомобіля.

4. Грошові кошти. Оптимальне поєднання готівки та банківських карток.

Рекомендується мати готівку (у т.ч. дрібними купюрами) та зберігати її в різних відділеннях рюкзака чи одягу. Орієнтовна сума – до 1000 доларів США або еквівалент.

5. Навігація:

– паперова карта місцевості (без позначок);

– карта міста, області та прилеглих територій;

– заздалегідь узгоджені з близькими місця зустрічі та способи зв'язку.

6. Туристичний та інструментальний набір:

– ліхтарик (бажано 2–3) і запасні батарейки;

- мультитул (ніж, плоскогубці, викрутки, пила тощо);
- окремий міцний ніж;
- годинник і компас (бажано водонепроникні).

7. Засоби зв'язку та інформації:

- павербанк, зарядні кабелі, перехідники;
- SIM-карти різних операторів;
- додатковий кнопочний телефон із зарядом;
- радіоприймач (або телефон із радіо) з можливістю прийому УКХ/АМ-діапазону;

УКХ/АМ-діапазону;

- елементи живлення.

8. Сигнальні засоби:

- шматок білої тканини для позначення цивільного статусу;
- сигнальний свисток для подачі сигналів рятувальникам або пошуку людей.

9. Термоковдра. Термоковдра з металізованим покриттям для захисту від холоду, спеки, вітру та дощу. Має малу вагу (≈ 38 г) і компактні розміри.

10. Аптечка. Індивідуально укомплектована аптечка, яка може включати:

- жарознижувальні та знеболювальні засоби;
- препарати від алергії;
- засоби від кишкових інфекцій;
- активоване вугілля;
- перев'язувальні матеріали (бинти, пластир, вата);
- антисептики;
- препарати, призначені лікарем (за індивідуальними показами).

11. Одяг і взуття

- 2–3 комплекти білизни та шкарпеток;
- запасний комплект одягу;
- зручне, міцне взуття;
- камуфляжний одяг заборонений.

12. Засоби особистої гігієни: мило, рушник, туалетний папір, сухі й вологі серветки, зубна щітка й паста, бритва, манікюрний набір, жіночі гігієнічні засоби (за потреби).

13. Продукти та вода:

- висококалорійні продукти (чорний шоколад, сухофрукти);
- галети, сухе печиво;
- консерви (м'ясні, рибні);
- крупи або макарони швидкого приготування;

- сухі супи;
- запас питної води на одну-дві доби (воду регулярно оновлювати);
- спирт (у герметичній тарі).

14. Додаткове спорядження:

- мотузка (не менше 20 м, бажано паракорд);
- сірники та кілька запальничок;
- металевий посуд (кружка, ложка, тарілка, фляга, складний стакан);
- рулон широкого скотчу;
- нитки з голками;
- олівець і блокнот.

15. Спорядження для відпочинку (за можливості): Спальний мішок, каримат, мінінамет.

Інструкція 4

Упорядкування місця перебування в умовах воєнного стану

У період дії воєнного стану необхідно заздалегідь та системно підготувати житло (місце перебування) з метою зменшення ризиків для життя і здоров'я.

Рекомендується:

- нанести захисні смуги зі скотчу, паперу або тканини на віконне скло для підвищення його стійкості до дії вибухової хвилі, зменшення утворення уламків та ризику травмування у разі пошкодження;
- забезпечити світломаскування вікон у темний час доби, особливо під час дії комендантської години;
- створити запас питної та технічної води;
- зробити резерв продуктів тривалого зберігання;
- укомплектувати домашню аптечку засобами першої домедичної допомоги та індивідуально необхідними лікарськими препаратами;
- підготувати джерела автономного освітлення: ліхтарики (бажано на акумуляторах або сонячних батареях), запасні елементи живлення, газові лампи, свічки;
- заздалегідь передбачити альтернативні засоби приготування їжі у разі відсутності газо- та електропостачання;
- за можливості обладнати укриття у підвальному приміщенні, укріпивши його мішками з піском та передбачивши аварійний вихід;
- при наявності земельної ділянки облаштувати окреме укриття на безпечній відстані від будинку, що перевищує його висоту;

– напередодні холодного періоду року продумати альтернативні способи обігріву житла у разі припинення централізованого теплопостачання.

Пожежна безпека житла. Пожежна небезпека будівлі визначається наявністю горючих матеріалів, особливостями конструкцій, а також шляхами поширення вогню і диму. Сходові клітини, ліфти, вентиляційні канали та технологічні прорізи можуть сприяти швидкому розповсюдженню пожежі між поверхами. Внутрішнє планування також може викликати протяги та інтенсивне задимлення приміщень, що створює пряму загрозу життю.

З метою зниження пожежних ризиків необхідно:

– забезпечити наявність засобів первинного пожежогасіння (вогнегасники, пісок, вода тощо) та стежити за їх справністю;

– заздалегідь ознайомитися з правилами користування засобами пожежогасіння;

– прибрати з балконів, лоджій та інших приміщень легкозаймисті й горючі матеріали;

– звільнити від сторонніх речей місця загального користування (коридори, сходові клітини, тамбури);

– постійно утримувати евакуаційні шляхи і виходи вільними, не захащувати їх меблями, коробками чи іншими предметами, щоб у разі небезпеки забезпечити швидку та безпечну евакуацію людей.

Інструкція 5

Правила перетину блокпостів

Правила поведінки цивільних осіб на блокпостах

З метою виявлення та нейтралізації диверсійно-розвідувальних груп противника, а також обмеження пересування окупаційних військ на території України встановлюються блокпости. Це необхідний і виправданий захід безпеки, що спрямований на захист цивільного населення та військових.

Для уникнення непорозумінь під час проходження контролю на українських блокпостах і з метою недопущення небезпечних ситуацій необхідно суворо дотримуватися таких правил.

Загальні вимоги:

– по можливості утримуйтеся від пересування автошляхами після початку комендантської години;

– перетин блокпостів під час комендантської години без спеціальної

перепустки заборонений;

- не використовуйте смуги громадського транспорту – таке порушення може бути сприйняте як дії диверсійно-розвідувальних груп;
- приберіть із зовнішнього вигляду та речей будь-яку символіку, що може бути трактована як підтримка будь-якої сторони збройного конфлікту.

Документи та підготовка до перевірки:

- заздалегідь підготуйте документи для перевірки (паспорт, водійське посвідчення, довіреності, страховий поліс);
- пред'являйте документи лише за вимогою та, за можливості, не передавайте їх безпосередньо в руки;
- будьте готові до перевірки місця реєстрації, особистих речей, а також огляду на предмет можливих слідів використання зброї або вибухових речовин.

–

Поведінка водія та пасажирів:

- під'їжджаючи до блокпоста, завчасно зменште швидкість;
- обов'язково вимкніть дальнє світло фар – засліплення може бути сприйняте як загроза;
- увімкніть аварійну сигналізацію та світло в салоні автомобіля;
- тримайте руки на видному місці, не в кишенях і не в сумках;
- без дозволу військових не виходьте з автомобіля;
- будьте готові на вимогу відкрити багажник і надати доступ до огляду салону;
- не користуйтеся мобільним телефоном під час перевірки;
- категорично заборонено здійснювати фото- та відеозйомку, аудіозапис або фіксувати те, що відбувається на блокпосту.

Спілкування з військовими:

- зберігайте спокій, витримку та ввічливість;
- відповідайте на запитання чітко, коротко і по суті;
- не реагуйте на можливі провокаційні висловлювання;
- не ставте зайвих запитань, зокрема щодо кількості особового складу, техніки чи організації блокпоста;
- у разі відмови у пропуску не сперечайтесь, беззаперечно виконуйте вказівки осіб, які здійснюють контроль;
- після дозволу на подальший рух не набирайте швидкість різко.

Пересування в населених пунктах.

У містах і населених пунктах, навіть за відсутності значної кількості транспорту та людей на вулицях, необхідно неухильно дотримуватися правил дорожнього руху та загальноприйнятих норм поведінки у громадських місцях.

Інструкція 6

Дії населення у разі перебування в районі проведення бойових дій

При перебуванні в районі ведення бойових дій (антитерористичної операції):

У разі перебування в будівлі рекомендується:

– зайняти приміщення, які розташовані подалі від вікон, балконів (коридор, ванна кімната тощо), та лягти на підлогу. Якщо будинок панельний, по можливості зробіть спробу його покинути;

– ні в якому разі не підходити до вікон та не спостерігати за подіями на вулиці, не вибігати на вулицю; віконне скло укріпити липкою стрічкою або скотчем навхрест. Закласти вікна подушками або іншими речами, тому що більш всього уражень отримують при розльоті осколків снарядів;

– пересуватися по кімнатах тільки повзком;

– після звершення стрілянини обережно залишити будинок, при цьому взяти із собою речі першої необхідності та особисті документи;

– під час евакуації використовувати внутрішні сходи, зовнішні пожежні драбини тощо, при цьому не користуватися ліфтами, надавати необхідну допомогу дітям, жінкам, літнім людям, інвалідам;

– після завершення обстрілів негайно переміститися у бомбосховище або підвальне приміщення будинку.

По можливості залишити будівлю та виїхати в іншу безпечну місцевість до рідних чи знайомих, або у приміську зону на дачні та садові ділянки, які мають будиночки для проживання. Про свій від'їзд та місце подальшого перебування повідомити рідних, сусідів і житлово-експлуатаційні служби та обов'язково відключити в квартирі електрику, газ, воду, а вікна та двері зачинити на всі замки. При собі обов'язково мати особисті документи та речі першої необхідності.

У разі перебування на вулиці (міщевості) рекомендується:

– негайно лягти на землю, по можливості у найбільш заглиблені місця (канави, ями, ритвини тощо), прикрити голову якимись речами або, на крайній випадок, руками;

- укриття вибирати на відстані як можна далі від будівель;
- не проявляти зацікавленості тим, що відбувається навкруги, не підніматися із землі та не висовуватися із- за укриття;
- стояти чи перебігати, ховаючись під деревами, будівлями;
- намагатися уникати перебування поблизу різних видів техніки, пожежонебезпечних і вибухонебезпечних об'єктів, які становлять небезпеку для людей, які перебувають поруч;
- у разі артилерійського або мінометного обстрілу щільно закривати вуха руками, відкривши рот для урівноваження тиску. Звуковий (акустичний удар) може призвести до розривів судин та барабанних перетинок людини;
- дочекавшись закінчення вибухів снарядів або пострілів, спробувати якомога швидше переміститися у безпечне місце (бомбосховище);
- переміщуючись у безпечне місце, не підбирати зброю та боєприпаси, що розкидані (лежать) на землі; у безпечному місці надати необхідну допомогу дітям, жінкам, літнім людям, інвалідам;
- по можливості та у разі наявності необхідних знань і навичок надати домедичну допомогу постраждалим.

Інструкція 7

Алгоритм дій у разі повітряної небезпеки

Встановіть відповідний мобільний додаток якій сповіщає про повітряну небезпеку.

Дії у разі повітряної небезпеки:

- не нехтуйте сигналом «повітряна тривога»;
- вимкніть джерело живлення, закрийте воду й газ, загасіть пічне опалення;
- візьміть документи, гроші, медичну аптечку, предмети першої необхідності, необхідні речі, продукти та питну воду;
- попередьте про небезпеку сусідів, за необхідності надайте допомогу дітям та людям похилого віку;
- якнайшвидше дійдіть до захисної споруди або сховайтеся на місцевості;
- якщо залишаєтесь вдома пам'ятайте про «правило двох стін»;
- дотримуйтеся спокою й порядку; без крайньої необхідності не залишайте безпечного місця перебування;
- слідкуйте за офіційними повідомленнями.

Інструкція 8

Дії під час ракетних та артилерійських обстрілів

Ракетна зброя пристосована для запуску з літаків, наземних пускових установок, військових кораблів, підводних човнів. Має звичайну або ядерну боєголовку. Ракетний обстріл – один із найбільш небезпечних видів вогневого ураження під час військових конфліктів, в результаті якого можлива велика кількість випадкових жертв серед населення. Про початок обстрілу можна дізнатися почувши віддалені звуки пострілів, гуркіт та спалахи впуску ракет.

Артилерійський обстріл здійснюється з танків, самохідних артилерійських установок, реактивних систем залпового вогню, штурмових гармат, ствольних артилерійських систем.

Якщо ви почули свист снаряду (шурхіт), а через дві-три секунди – вибух, одразу падайте на землю. Не панікуйте! Швидко і уважно озерніться довкола та знайдіть місце, де можна сховатися надійніше.

Якщо ракетний або артилерійський обстріл застав вас на вулиці:

– негайно лягайте на землю (канаву, яму), щільно притуліться до якогось виступу: бордюру, клумби, забору або якоїсь бетонної конструкції та накрийте шию та голову руками, при цьому закрийте долонями вуха і широко відкрийте рот – це врятує від контузії, вбереже від акустичного удару, ушкодження барабанних перетинок. Перечекайте. Прийняти лежачу позицію необхідно для того, щоб знизити шанс влучення осколків.

Якщо під час ракетного або артилерійського обстрілу ви знаходитесь у транспорті:

– у разі якщо обстріл застав вас у маршрутному таксі, трамваї, тролейбусі – вимагайте негайної зупинки транспорту, відбіжіть від дороги в протилежному напрямку від багатоповерхівок та промислових об'єктів і заляжте на землю;

– озирніться і знайдіть більш надійне укриття неподалік;

– якщо перші вибухи застали вас в автомобілі: негайно зупиніть машину, відбіжіть якомога далі від дороги і швидко шукайте укриття.

Якщо ракетний або артилерійський обстріл застав вас у будівлі:

– негайно зійдіть у підвал, у випадку, якщо підвал відсутній або зачинений, зайдіть до сусідів на першому поверсі. Чим нижче спуститися, тим безпечніше.

Якщо ракетний обстріл застав вас у будинку зненацька і не лишилося часу зреагувати, швидко йдіть в кімнату віддалену від напрямку, звідки ведеться обстріл. Лежачи або сидячи притуліться до несучої стіни, не стійте

напроти. Найчастіше осколки потрапляють у приміщення через вікна. Якщо є можливість заздалегідь заклейте скло вікон скотчем або забарикадуйте шафами, це врятує вас від уламків скла. Якщо обстріли є постійними, необхідно забарикадувати вікна мішками з піском, важкими меблями, речами.

У приватних будинках можна використовувати льох, але візьміть до уваги, що його може завалити. Тому залиште у будинку на видному місці великий помітний плакат із інформацією про ваше місцезнаходження під час обстрілів і розташування льоха.

Після закінчення ракетного або артилерійського обстрілу:

- зачекайте приблизно 10 хв.;
- обережно підніміться, уважно огляньте місцевість навколо себе, пересувайтесь не кваплячись та уважно оглядайте маршрут руху, ноги ставте на вільну від уламків поверхню;
- не піднімайте з землі жодних незнайомих вам предметів! Бойові елементи зазвичай розриваються під час падіння, але можуть вибухнути й пізніше, у руках – від найменшого руху або дотику!

Інструкція 9

Захист населення у разі надзвичайних ситуацій. Оповіщення

Головний спосіб оповіщення населення про дії при виникненні надзвичайних ситуацій – це передача повідомлення мережею провідного мовлення (через квартирні і зовнішні гучномовці), а також через місцеві радіомовні станції і телебачення, пересувні автомобілі, оснащені гучномовцями. Для привернення уваги населення в екстремальних випадках перед передачею інформації включаються сирени та інші сигнальні засоби.

Запам'ятайте! Сирени і переривисті гудки інших сигнальних засобів означають сигнал цивільної оборони «УВАГА ВСІМ!».

Почувши такий сигнал, негайно увімкніть гучномовець, радіоприймач або телевізор і слухайте повідомлення управління з питань надзвичайних ситуацій.

На кожний випадок надзвичайних ситуацій підготовлено варіанти повідомлень на можливі надзвичайні ситуації.

Після подачі звукових сигналів (сирени, гудки і т. д.) передається мовна інформація про надзвичайну ситуацію.

Вислухавши повідомлення кожний громадянин повинен діяти без паніки і метушні у відповідності з отриманими вказівками.

Повідомлення включає: інформацію про надзвичайну ситуацію, місце і час виникнення надзвичайної ситуації; територія (райони, масиви, вулиці, будинки і т. д.), яка потрапляє в осередки (зони) ураження; порядок дій при надзвичайних ситуаціях; інша інформація.

Повідомлення будуть залежати від екстремальних умов, розмірів, тривалості та масштабності можливих наслідків надзвичайних ситуацій, ступеню небезпеки факторів ураження для населення міста та стану рятувальних і невідкладних аварійних відновлювальних робіт.

Кожний громадянин, який знаходиться на роботі, повинен виконувати всі розпорядження керівника цивільного захисту суб'єкта господарської діяльності, діяти у відповідності з планом цивільного захисту, а також брати участь у проведенні аварійно-рятувальних робіт у складі формувань або за вказівками органів управління ЦЗ.

Якщо громадянин знаходиться вдома при виникненні надзвичайних ситуацій, він повинен:

- тримати вдома постійно включеними репродуктори, радіоприймачі, телевізори для того, щоб слухати розпорядження і вказівки органів виконавчої влади, управлінь з питань надзвичайних ситуацій;

- повідомити про отриману інформацію сусідів;

- привести в готовність індивідуальні засоби захисту органів дихання і шкіри, при їх відсутності приготувати найпростіші засоби (повсякденний одяг, взуття, ватномарлеві пов'язки, плівку тощо);

- постійно тримати при собі засоби індивідуального захисту, підготувати медичну аптечку, документи, засоби зв'язку, особистої гігієни, запас їжі та інше;

- провести у квартирі (домі) протипожежні профілактичні заходи (виключити газ, електропостачання та інше), підвищити захисні властивості квартири: зачинити вікна, кватирки, ущільнити їх;

- уточнити місце найближчого укриття (підвальне приміщення, метрополітен, паркінг) де можна укритися.

Якщо сигнал застав вас в транспорті, громадському місці (магазині, театрі, на ринку тощо) необхідно уважно і спокійно вислухати повідомлення, визначитись, де поблизу знаходиться станція метрополітену, укриття і як найшвидше добратися і укритися в них, якщо є час то якнайшвидше добратися додому і діяти у відповідності з отриманими вказівками.

Інструкція 10

Правила дій при виявленні підозрілих та вибухових пристроїв

Для того, щоб вирізнити вибухові пристрої з-поміж усіх інших, варто запам'ятати їхні характерні ознаки:

- предмети є незнайомими або незвичними для цієї обстановки чи території;
- наявність звуків, що лунають від предмету (цокання годинника, сигнали через певний проміжок часу), миготіння індикаторної лампочки;
- наявність джерел живлення на механізмі або поряд з ним (батареї, акумулятори тощо);
- наявність розтяжки дротів, або дротів, що тягнуться від механізму на велику відстань;
- предмет може бути підвішений на дереві або залишений на лавці.

Найчастіше вибухові пристрої можна виявити у місцях масового перебування людей. Тому, якщо ви побачили підозрілий предмет на вулиці:

- негайно зателефонуйте до Служби порятунку за номером 101 або у відділення міліції за номером 102;
- попередьте перехожих про можливу небезпеку;
- очікуючи на прибуття рятувальників, огородіть чимось небезпечне місце та відійдіть від знахідки на безпечну відстань (100 м). Для огороження скористайся будь-якими підручними матеріалами: гілками, мотузками, шматками тканини, камінням тощо.

Якщо ви перебуваєте у громадському транспорті та інших місцях скупчення людей вам необхідно бути особливо уважними та дотримуватись таких правил:

- 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 водія, переговірним пристроєм чи іншим способом повідомте про знахідку водія чи правоохоронців;
- не відкривайте знайдені пакети чи сумки, не чіпайте їх та повідомте людей довкола про можливу небезпеку.

Категорично забороняється:

- торкатися предмету і пересувати його;
- користуватися засобами радіозв'язку, мобільними телефонами (вони можуть спровокувати вибух);

– заливати його рідинами, засипати ґрунтом або чимось його накривати;

– торкатися підозрілого пристрою та здійснювати на нього звуковий, світловий, тепловий чи механічний вплив, адже практично всі вибухові речовини отруйні та чутливі до механічних, звукових впливів та нагрівання.

Якщо лиха не вдалося оминати і стався вибух, дуже важливо не втратити контроль та не піддаватися паніці.

Спробуйте заспокоїтися та уточнити ситуацію.

Ні в якому разі не користуйтеся відкритим вогнем.

Зі зруйнованого приміщення слід виходити обережно, не торкаючись пошкоджених конструкцій та дротів.

При задимленні обов'язково захистіть органи дихання змоченою хусткою, шматком тканини чи рушником.

По можливості та наявності необхідних знань і навичок надайте першу домедичну допомогу постраждалим.

Дочекайтеся прибуття представників аварійно-рятувальних служб та у подальшому дійте за їх вказівками.

Якщо вибух стався у громадському транспорті, вам необхідно, насамперед, виконувати всі команди водія чи команди, які оголошуються дистанційно.

Пам'ятайте! Одна з основних причин нещасних випадків, пов'язаних з вибуховими пристроями – грубе порушення елементарних правил безпеки. Знешкодити вибуховий пристрій або локалізувати вибух можуть лише підготовлені спеціалісти після виведення людей із небезпечної зони.

При виявленні підозрілого предмета, негайно повідомте про це Службу порятунку за номером 101 та правоохоронні органи за номером 102.

Інструкція 11

Правила дій при вибуху

Упродовж останніх 200 років основним засобом терору є застосування вибухових речовин та вибухових пристроїв.

Вибухові пристрої – це сукупність вибухових речовин, засобів їх вибухового ініціювання, системи управління вибуховим ініціюванням, а також уражаючих елементів. В процесі дії вибухові пристрої створюються уражаючі фактори.

Системи управління дією вибуховим пристроями різноманітні й постійно вдосконалюються. Управляти вибухом за радіосигналом терорист може за допомогою радіокерованої іграшки, мобільного телефону,

радіостанції та інших пристроїв.

Вибух можна також ініціювати шляхом подачі імпульсу струму на електродетонатор через провід. Доволі поширені вибухові пристрої, що спрацьовують у разі підключення споживачів енергії (телевізорів, радіоприймачів) до мережі або вмикання споживача електроенергії в автомобілі (фар, стоп-сигналу, звукового сигналу тощо). Вибух може також статися від безпосереднього контакту людини з транспортним засобом.

Під час підготовки вибухового теракту можна помітити демаскуючі ознаки. Найпоширеніші з них такі: припаркований в неналежному місці й близько до будинку автомобіль; залишений причіп або предмет з наявними на ньому джерелами живлення; протягнуті дроти або мотузки; шум, цокання, що доносяться із залишеного пакета; незвичне розташування урн, контейнерів для сміття тощо.

Автомобіль є дуже зручним об'єктом для "персонального" вибуху з цілої низки причин: його легко впізнати, він перевозить тих самих людей по тих же самих маршрутах, його залишають без догляду на невизначений час, якого вистачить для закладання вибухового пристрою не тільки під днищем, а й у салоні автомобіля. Якщо за автомобілем відсутнє постійне й ретельне спостереження, необхідно (перед тим як зняти із сигналізації) оглянути місце паркування та сам автомобіль.

Оглядаючи поверхню землі або асфальту біля і під автомобілем потрібно звернути увагу на:

- сліди від взуття біля автомобіля, залишені людиною, яка стояла обличчям до автомобіля;
- вм'ятини, що могли залишитися від підйомних механізмів, які використовувалися для піддомкращування при кріпленні вибухового пристрою на днищі;
- грудки землі або дорожнього покриття, які могли бути викинуті з-під автомобіля при закладенні вибухового пристрою;
- стан каналізаційних ґрат, люків, зливних труб урн для сміття, які знаходяться поруч з автомобілем;
- наявність сторонніх предметів (пакетів, сумок, залишків ізоляційної стрічки, скотчу, обрізків проводів тощо) біля або під автомобілем.

При огляді автомобіля звернути увагу на наявність:

- електропроводів, що проникають усередину автомобіля (вікна, двері, багажник, капот, кришку бензобака);
- відбитків пальців або інших слідів на багажнику, капоті або ковпаках коліс;

– підозрілих проводів, пристроїв, які прикріплені до кузова, двигуна, вентилятора, сторонніх предметів у вихлопній трубі, в горловині бензобака, під бамперами, крилами, бензобаком, біля акумулятора, кондиціонера тощо;

– у салоні автомобіля необхідно звернути увагу на пакети і конверти, яких ви не бачили раніше, стан чохлів, килимків, вміст ящиків для ручної поклажі.

Крім того необхідно звертати увагу на:

– підозрілі обставини появи предметів – сумок, пакетів, коробок, металевих і скляних ємностей тощо, залишених без догляду власниками "в цьому місці і в цей час". Підозрілі обставини появи свіжопоштукатурених або свіжопофарбованих місць на стінах, свіжоскопаної ділянки землі або купи сміття на шляху проходження;

– наявність у предметів характерного вигляду штатних боєприпасів, навчально- імітаційних, сигнальних, освітлювальних, піротехнічних виробів.

– наявність очевидних деталей, які приводять вибухові пристрої в дію (елементи постачання, тумблери, кнопки, таймери, проводи тощо);

– прослуховування роботи годинного механізму, якого чутно з предмета, підозрілого на вибуховий пристрій;

– наявність у предмета запаху бензину, газу, розчинника, пально-мастильних матеріалів, а також інших хімічних речовин;

– наявність електроприводів (антен, мобільних телефонів), світловоду, який мигтить або безупинно горить;

– наявність диму, який виходить із предмета;

– незвично велика маса предмета (наприклад, коробка з-під цукерок, банка з-під кави, книга, записник тощо);

– наявність у дверях або вікні будь-яких сторонніх предметів, прикріплених до них шнуром, проводом або скотчем.

У разі вибуху необхідно негайно організувати й забезпечити виконання таких основних заходів:

– за списком екстреного виклику викликати на об'єкт представників правоохоронних органів, пожежних, швидку допомогу, рятувальників, комунальні служби (газ, електрика, тепло). У своєму повідомленні дати характеристику (опис) того, що відбулося;

– забезпечити можливість безперешкодного під'їзду до місця події автомашин правоохоронних органів, швидкої медичної допомоги, пожежної охорони, служб експлуатації;

– дати вказівку на тимчасову зупинку роботи об'єкта або його окремих

структурних підрозділів. Організувати евакуацію персоналу з району вибуху, зруйнованих чи ушкоджених вибухом приміщень;

- до прибуття служби швидкої допомоги надати постраждалим екстрену медичну допомогу;

- відключити подачу електроенергії, газу, води, тепла в ушкоджені вибухом приміщення;

- оточити місце вибуху та забезпечити його ізоляцію до прибуття оперативно-слідчої групи;

- при виникненні пожежі вжити заходів щодо її гасіння власними силами і наявними протипожежними засобами;

- якщо ви не можете вийти з приміщення через виниклу пожежу, то вийдіть на балкон, відкрийте або розбийте вікно і голосно покличете на допомогу;

- при можливості вжити заходів щодо блокування засобів зв'язку у приміщенні або в самій організації. Для безперебійної роботи засобів зв'язку і в інтересах правоохоронних органів задіяти наявні резервні види зв'язку та пункти управління установою.

У терористичних цілях можуть відбуватися не тільки вибухи, але й підпали промислових об'єктів, адміністративних будинків, житлових будівель, автомобілів та іншої власності юридичних і фізичних осіб. Найбільш поширеними засобами підпалу є:

- легкозаймисті рідини та пальне (бензин, гас, розчинники тощо);

- смолоскипи, гноти і джгути з паперу та інші запалювальні речовини, тирса, промочені гасом і покладені, наприклад, у консервну банку з деревним вугіллям, яке горить;

- електропобутові прилади, включені в мережу й накриті легкозаймистим матеріалом;

- електричні проводи з ушкодженою ізоляцією для короткого замикання;

- спеціально зіпсовані електропатрони без лампочок із вставленими металевими пластинами, які спричиняють коротке замикання при включенні мережі та займання предметів;

- різного роду пристрої та пристосування для створення штучного короткого замикання в електричному ланцюзі за допомогою годинникових механізмів;

- пристрої й засоби для з'єднання несумісних пожежонебезпечних речовин.

Інструкція 12

Правила поведінки цивільного населення на тимчасово окупованій території

Якщо ви знаходитесь на тимчасово окупованій території, або в зоні активних бойових дій, пам'ятайте, що ви зобов'язані берегти здоров'я самого себе та своїх близьких, для цього необхідно дотримуватися певних правил.

У разі захоплення населеного пункту військами супротивника:

- зберігайте спокій та розсудливість;
- при перебуванні на вулиці негайно покиньте місце знаходження військових;
- не піддавайтеся на провокації;
- надійно закрийте двері;
- не підходьте до вікон та не виходьте на балкон;
- без крайньої необхідності не покидайте приміщення.

Якщо Ви залишилися в населеному пункті:

- уникайте стратегічних об'єктів, трас, колон автомашин, блокпостів, місць скупчення людей – всі вони в будь-який момент можуть опинитися під вогнем;
- при собі завжди тримайте документи, що підтверджують вашу особу; у разі їх відсутності вас мають право затримати;
- скло вікон посильте липкою стрічкою, скотчем і картоном, закладіть рами подушками, найпоширеніші рани – осколкові;
- вкажіть місце вашого укриття на плакаті яскравою фарбою і помістіть на видному місці в домі, впишіть туди ваші номери телефонів;
- залишаючи будинок, повідомляйте близьким ваш детальний маршрут;
- зміцнюйте місце свого перебування мішками з піском, поруч з житлом тримайте запас дров чи вугілля, але не горючих матеріалів;
- максимально запасайтеся питною та технічною водою, продуктами тривалого зберігання, теплим одягом (якщо ховаєтеся в підвалі);
- не залишайте дітей без нагляду, не випускайте їх на вулицю, при пересуванні містом тримайте за руку;
- економте паливо;
- тримайте біля себе аптечку, не виходьте без неї на вулицю;
- не залишайте своє укриття під час денних обстрілів, навіть якщо вам здається, що все затихло;

– рух транспорту може бути призупинено незалежно від часу доби; будьте готові подолати будь-який шлях пішки, одягайтеся зручно;

– ні в якому разі не носіть одяг захисного кольору або подібний йому за кольором.

Якщо Ви побачили людину у військовій формі, зі зброєю в позиції бойової готовності:

– повільно покажіть пусті долоні, піднімаючи руки злегка над собою;

– спокійно і стримано поясніть, що ви не маєте зброї;

– якщо поруч з вами дитина, заспокойте і, обхопивши правою рукою, відведіть злегка назад, станьте у напівоберт;

– запитайте, як можна залишити лінію вогню;

– негайно покиньте зону небезпеки;

– при прояві агресії, не заперечуйте, зберігайте спокій і чітко виконуйте вказівки.

– У разі загрози ураження стрілецькою зброєю:

– закрийте штори або жалюзі (заклейте вікна паперовою стрічкою) для зниження ураження уламками скла;

– вимкніть світло, закрийте вікна та двері;

– займіть місце на підлозі в приміщенні, що не має вікон на вулицю (комора, ванна, передпокій);

– інформуйте можливими засобами про небезпеку близьких та знайомих.

Якщо виникає загроза бойових дій:

– закрийте штори або жалюзі (заклейте вікна паперовими стрічками) для зниження можливості ураження осколками скла;

– вимкніть джерело живлення, закрийте воду та газ, загасіть пічне опалення;

– візьміть документи, гроші, медичну аптечку, предмети першої необхідності, теплі речі, продукти та питну воду;

– негайно покиньте житлове приміщення;

– попередьте про небезпеку сусідів, за необхідності надайте допомогу дітям та людям похилого віку;

– сховайтесь у найближчому укритті або підготовленому підвалі;

– без крайньої необхідності не залишайте безпечного місця перебування; проявляйте крайню обережність, не піддавайтеся паніці.

Артобстріл та авіаудар.

Якщо ви почули характерний свист або в нічний час побачили дію світлової гранати, негайно сховайтеся в безпечне місце. В ідеалі – це бомбосховища, але їх можуть замінити нижні поверхи приміщення з товстими стінами: сталінські будинки, підвали надійних невисоких будинків (важливо, щоб з них було як мінімум два виходи), підземні переходи, приміщення з несучими стінами (санвузол), чавунна ванна. Головне, щоб це місце було подалі від вікон і оточене бетоном або широкою цегляною кладкою.

Артобстріл триває до двадцяти хвилин, авіаналіт – набагато менше. Сучасні бомбардування не можуть тривати довго. Все завершиться максимум після сотого вибуху. Рахуйте хвилини та кількість ударів.

Не залишайте своє укриття до закінчення обстрілу. Не знімайте обстріл на телефон і не намагайтеся визначити кут попадання снаряду.

Будьте пильні! У зону обстрілу, як правило, потрапляють будинки, що знаходяться на околицях міста і квартали, збудовані поруч зі стратегічними об'єктами. Якщо ваш будинок старий, панельний, у ньому застарілі перекриття та балкони, він так само небезпечний і може бути зруйнований.

Під час обстрілу в транспорті знаходитися небезпечно!

Легкова машина або автобус – помітна ціль. Найбільша небезпека – вибух бензобака. Використовуйте шосе, дороги міжобласного значення, пересувайтеся шляхами інших автомобілів. Дізнавайтеся стан дороги за добу – можливі руйнування мостів, повне блокування доріг. Ніколи не залишайте автотрасу з машиною або без неї, не наближайтеся до бордюрного каменя і не виходьте на узбіччя.

Якщо ви перебуваєте в автотранспорті, який став мішенню для прямого обстрілу, зупиніться і негайно залишіть його, краще з протилежного від обстрілу боку. Лягайте на землю, але не поруч з машиною, і поповзом перебирайтеся в більш надійне місце біля узбіччя дороги, в кювет.

Рухайтесь короткими відстанями відразу ж після наступного вибуху.

Залишаючи місце притулку, уважно дивіться собі під ноги. Бойові елементи можуть розриватися при падінні, в повітрі або від доторку. Загрозу можуть становити будь-які снаряди.

Якщо ви опинилися під завалами:

- постарайтеся очистити простір біля обличчя та грудей;
- розслабте м'язи і заспокойте дихання;
- постарайтеся повідомити про себе, використовуючи засоби зв'язку, або привертайте увагу галасом, наприклад, стуком;
- не кричіть, якщо ви в «повітряному мішку», економте повітря – до

зруйнованої будівлі обов'язково прибуде бригада ДСНС і вас почують;

- не приймайте рішення самостійно евакуюватися в разі сильного завалу.

Будьте терплячі, вивільнення може зайняти більше часу, ніж хочеться.

Чому не можна підходити до підбитої чи покинутої військової техніки:

- у ній можуть бути встановлені вибухові пристрої щоб уразити супротивника;

- коли ви знаходитесь біля техніки вас можуть помилково прийняти за

- військового;

- боєприпаси, що не вибухнули, можуть знаходитися як у середині бойової техніки, так і бути розкидані навколо;

- нерозуміння небезпеки може призвести до трагічних наслідків.

Роботи по обстеженню, розмінуванню проводять професіонали, тому необхідно повідомити поліцію та рятувальників.

Основними причинами потрапляння людей на мінні поля є:

- не усвідомлення, що йдете у хибному напрямку;

- бажання справити природні потреби в найближчих кущах;

- вихід на узбіччя дороги, а це найзручніше місце мінування;

- ховаючись від мінометного, снайперського, або іншого обстрілу потрапили на заміновану місцевість;

- ворожі позиції та місця поховань є імовірними місцями встановлення мін-пасток;

- нехтування знаками, що вказують на присутність мін; те, що ви не помічаєте ознак їх наявності, ще не означає що мін немає;

- стежкою хтось пройшов, тому ви впевнені, що шлях безпечний, але це не завжди так;

- бажання мати гарний «сувенір».

Негайні дії при виявленні мінно-вибухового пристрою:

- зупиніться й оцініть ситуацію. Чи є втрати? Чи є загроза вашому життю? Які індикатори мінного поля ви бачите? Чи бачите ви міни? На якій відстані ви від безпечного місця? Чи здатні ви самостійно вийти з мінного поля? З ким є зв'язок?

- посильте пильність: зверніть увагу на форму, розмір, колір та матеріал побаченого предмета; помічайте будь-які видимі позначки, сліди на ґрунті;

- прощупайте ґрунт перед собою щупом;

- прощупайте ґрунт перед собою руками через кожних 2 см;

– визначте своє точне місцеположення за допомогою карти або GPS та негайно сповістіть про ситуацію черговим ДСНС, поліції, командирам, начальникам, батькам;

– зауважте інші фактори, такі як позиції розташування військ, погоду, час інші фактори;

– повертайтеся назад тими ж слідами, звідки прийшли;

– якщо у вас є втрати, проробіть стежку до пораненого, перевірте (візуально) простір навколо нього на наявність мін, винесіть пораненого у безпечне місце, надайте першу долікарську допомогу;

– якщо ви в машині і вона не пошкоджена, залишайтеся в ній до прибуття саперів;

– якщо машина пошкоджена, вирішуйте, що безпечніше – залишитись у ній чи ні;

– позначте мінне поле на місцевості. Оповістіть місцеве населення.

Методика виходу з мінного поля самостійно:

– якщо ви усвідомили, що опинились на мінному полі, негайно зупиніться!

– не панікуйте!

– будьте уважними, спокійно обміркуйте всі свої подальші дії;

– намагайтесь повернутись туди, звідки прийшли по своїх слідах;

– виходьте найкоротшим шляхом до безпечного місця.

Щоб не стати наступною жертвою мін:

– звертайте увагу на предмети, що вказують на присутність мін;

– не заходьте до будинків, не перевічених саперами, бо всі покинуті будівлі – це зручні місця для мінування та мін-пасток;

– пам’ятайте, що розмінування здійснюють тільки сапери!

Для зменшення ризику потрібно:

– володіти інформацією про мінні поля;

– помічати, де ходять місцеві жителі; пересуватися перевіченими шляхами;

– намагатися залишатись на бетонованих або асфальтованих дорогах, уникаючи ґрунтових доріг та стежок;

– планувати переходи по перевічених маршрутах;

– інформувати інших, куди ви йдете.

У разі повідомлення про відкриття «зеленого коридору» не нехуйте можливістю збереження життя свого та своїх близьких. Дійте згідно отриманих вказівок.

При проведенні тимчасової евакуації цивільного населення з небезпечного району:

- візьміть рюкзак (дорожню сумку), куди складено: документи, гроші, медичну аптечку, предмети першої необхідності, теплі речі, продукти та питну воду (на 3 доби) (докладно інструкція 3);

- по можливості надайте допомогу громадянам похилого віку, людям із фізичними вадами, жінкам з дітьми;

- дітям дошкільного віку пришивається до одягу або вкладається в кишеню записка, де вказується прізвище, ім'я, по батькові, домашня адреса, а також прізвище, ім'я та по батькові матері й батька, або опікунів;

- дотримуйтесь вказаного маршруту, за необхідності зверніться за допомогою до працівників військової адміністрації, ДСНС, правоохоронців або медичних працівників, які здійснюють евакуацію.

Інструкція 13

Що робити якщо вас викрали або взяли в полон

Викрадення цивільних людей – поширена практика серед військових РФ, хоча такі дії заборонені міжнародним правом. За Женевськими конвенціями та I Додатковим протоколом забороняється захоплення цивільних заручників під час війни та врегульовано питання захисту цивільного населення під час воєнних дій. Але більше двох тисяч мирних українців потрапили у полон до російських загарбників.

Рекомендації родичам осіб, які стали заручниками російських військових:

- подайте заяву до відділення поліції, СБУ, або іншого органу влади;

- зверніться до Об'єднаного центру з пошуку та звільнення полонених за телефонами: +38 067 650 83 32, +38 098 087 36 01, або на електронну адресу: united.centre.ssu@gmail.com;

- через юристів чи адвокатів зверніться до Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини (відповідно до міжнародного гуманітарного права, забезпеченням полонених і адвокацією їх прав займається Міжнародний комітет Червоного Хреста в Україні, номер телефону 0 800 300 155; Товариство Червоного Хреста в Україні номер телефону 0 800 332 656);

- проінформуйте громадськість, ЗМІ, місцеву владу;

- збирайте факти та докази, необхідні для розшуку людини – скріншоти повідомлень, аудіозаписи розмов, відео з камер спостережень, тощо.

Людину беруть у полон з певною метою: отримання інформації, можливий обмін, комерційні цілі (викуп, використання в якості робочої сили, тощо). Зберегти себе в ситуації постійного приниження, фізичних та, особливо, психологічних знущань насправді дуже непросто. І для того, щоб прийняти ту роль, яку штучно насаджують, завжди доводиться піти супроти своєї особистості: забути про те, що є гордість, честь, своя позиція, людська гідність.

Поведінка окупантів щодо заручників:

- фізичні обмеження: кайдани, тримання у тісному приміщенні, обмеження рухів, у тому числі тривале, дезорієнтація у часі, напругу;
- обмеження основних функцій та природних потреб організму людини (недостатність/неякісність їжі, води; обмеження сну, сечовипускання, дефекації);
- дискомфортні або нестерпні умови утримання (холод/задуха, надмірна вологість; загроза зараження);
- ненадання медичної допомоги;
- фізичне насильство;
- погрози поранення, смерті чи дискредитації; шантаж спричинити шкоду близьким; змушення спостерігати за катуваннями; примус завдати шкоду іншим – діями або наданням інформації;
- психологічне приниження.

Цивільні особи є найменш підготовленими до умов війни, але знання перевірених стратегій реагування на захоплення може збільшити ваші шанси на виживання та покращити самопочуття як під час полону, так і після звільнення з нього.

Основні правила поведінки в полоні:

- щоб вижити, ви маєте визнати і зрозуміти, що перебуваєте повністю у владі того, хто вас утримує, ваша задача – зберегти себе;
- намагайтеся якомога швидше опанувати панічні реакції після захоплення (на короткий проміжок часу дозвольте собі тремтіти якомога сильніше (якщо це безпечно); постукайте себе по стегнах або гомілках, аби відчувати тіло; вдавіть п'ятки в підлогу; відчуйте на дотик стіну спиною, тощо);
- не провокуйте утримувачів на агресію: не чиніть опору, виконуйте всі розпорядження викрадачів після того, як вас захопили; нічого не просіть; не дивіться їм прямо в очі; не вступаєте в дискусію, говоріть спокійним голосом, без ворожого тону; відповідайте тільки на ті запитання, які вам ставлять;

– ви маєте повне право говорити правду про все, що знаєте, задля збереження свого життя, за можливості не зразу, а коли інформація втратить сенс, та дозовано, щоб залишатися цікавим своїм утримувачам;

– зберігайте фізичну форму: дають пити – пийте, дають їсти – намагайтеся з'їдати все, незважаючи на те, що їжа може бути не привабливою,

– є можливість відпочити – відпочивайте, можливість рухатись – рухайтесь (фізичне навантаження знижує рівень гормонів стресу, адаптуйтеся до введених обмежень – деякі полонені продовжували тренуватися, навіть попри кайдани та зав'язані очі);

– заховайте свою особистість максимально глибоко, чим більше вона «висунута на поверхню» – тим легше її зламати;

– визначте цілі, наприклад, дожити до певної дати, але будьте готові її «обнулити» і назначити наступну, якщо ваш полон затягнеться;

– використовуйте кожну можливість, щоб відволіктися;

– застосовуйте медитативні, духовні, дихальні практики для боротьби зі стресом, болем, клаустрофобією;

– запам'ятовуйте все, що почули в полоні: імена, прізвиська, позивні, прикмети, голоси, особливості поведінки утримувачів, про що вони між собою говорять, після звільнення ця інформація допоможе їх ідентифікувати та притягнути до відповідальності;

– не піддавайтеся на провокації і з підозрою ставтеся до того, що вам розповідають, щоб змусити вас прийняти позицію загарбників;

– при першій можливості намагайтеся повідомити про місце свого перебування рідним чи поліції.

– оберігайте себе від непотрібного ризику – зберігайте спокій, будьте розважливими, по можливості миролюбними, за певних умов корисно викликати у ворога більш приязне ставлення: того, кого знають ближче, скривдити важче;

– будьте терпимими до інших заручників;

– зберігайте надію на визволення.

Інструкція 14

Алгоритми дій при загрозі хімічного ураження

Під час бойових дій на режимних об'єктах, підприємствах, транспорті, газо-, нафто-, аміакопроводах, об'єктах інфраструктури може статися хімічна аварія з викидом в атмосферу та/або виливом на прилеглу територію

небезпечних хімічних речовин (НХР), таких як: хлор, аміак, синильна кислота, фосген, сірчистий ангідрид тощо. Це являє серйозну небезпеку для населення, заражене повітря уражає органи дихання, а також очі, шкіру, внутрішні органи, серцево-судинну, ендокринну системи.

Фактори небезпеки викиду (розливу) хімічно небезпечних речовин:

- забруднення навколишнього середовища;
- небезпека для всього живого, що опинилося на забрудненій місцевості (загибель людей, тварин, знищення рослин);
- сильні руйнування на значній території внаслідок можливого хімічного вибуху; ураження вибуховою хвилею.

Завчасна підготовка до можливої хімічної загрози:

1. Оберіть приміщення без вікон (з одним найменшим вікном) у вашій квартирі чи будинку та підготуйте там запаси води, ліків, їжі та засобів гігієни з розрахунку на дві доби.

2. Герметизуйте двері, вікна, вентиляційні отвори, тощо для мінімізації протягів за допомогою відповідних матеріалів (плівки, яку зазвичай використовують для теплиць, скотчу, ножиць, шурупів та шурупів або молотку та цвяхів).

3. Придбайте одяг зроблений із плівки (дощовики, рукавички, шапки), або за можливості спеціальний захисний одяг та протигаз, який захищає від бойових отруйних речовин або хлору, аміаку; якщо такої можливості немає, то підготуйте марлеву пов'язку, соду, оцтову або лимонну кислоту.

Дії у випадку загрози виникнення хімічної небезпеки:

– почувши сирени та переривчасті гудки від підприємств негайно відкрийте офіційні повідомлення місцевої влади та ДСНС, ввімкніть приймач радіотрансляційної мережі, або телевізор;

– уважно прослухайте інформацію про ситуацію та порядок дій;

– не панікуйте, будьте зібраними;

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

– виконайте заходи щодо зменшення проникнення отруйних речовин в квартиру (будинок): щільно закрийте вікна, двері, димоходи, вентиляційні люки, заклейте щілини в рамах вікон і дверей;

– за можливості завісьте вікна простирадлами чи ковдрами, змоченими водою;

– підготуйте запас питної води: наберіть воду у герметичні ємності, підготуйте найпростіші засоби санітарної обробки (мильний розчин для обробки рук).

– якщо буде повідомлення про евакуацію, дізнайтеся у місцевих органів влади місце збору, час її початку; перевірте вміст раніше зібраного тривожного рюкзака;

– перед виходом з оселі вимкніть джерела електро-, водо- та газопостачання, загасить вогонь у печах, візьміть підготовлені речі, одягніть засоби захисту.

Дії у випадку раптового виникнення хімічної небезпеки:

– уникайте паніки;

– з одержанням повідомлення (по радіо або іншим засобам оповіщення) про викид (розлив) в атмосферу НХР та про небезпеку хімічного зараження, виконайте запропонований порядок дій;

– одягніть засоби індивідуального захисту органів дихання та найпростіші засоби захисту шкіри;

– за можливості негайно залишіть зону хімічного забруднення;

– якщо засобів індивідуального захисту немає і вийти із району аварії неможливо, залишайтесь у приміщенні та негайно його надійно герметизуйте: щільно закрийте вікна та двері, димоходи, вентиляційні люки, щілини в рамах вікон та дверей заклейте, вимкніть джерела газо-, електропостачання та загасить вогонь у печах;

– завісьте вікна простирадами чи ковдрами, змоченими водою;

– чекайте повідомлень органів влади з питань надзвичайних ситуацій за допомогою засобів зв'язку.

– пам'ятайте, що уражаюча дія конкретної НХР на людину залежить від її концентрації у повітрі та тривалості, тому якщо немає можливості покинути небезпечну зону не панікуйте і продовжуйте вживати заходи безпеки;

– підготуйтеся до евакуації: швидко зберіть та упакуйте в герметичні пакети необхідні документи, цінності, ліки, продукти, запас питної води та інші необхідні речі (поза зоною ураження вони підлягають дегазації);

– надайте допомогу дітям, інвалідам та людям похилого віку, вони підлягають евакуації в першу чергу.

– залишаючи приміщення (квартиру, будинок) вимкніть джерела електро-, водо- і газопостачання, візьміть підготовлені речі, вдягніть так, щоб залишилося якомога менше відкритих ділянок шкіри, одягніть засоби індивідуального захисту;

– виходьте із зони хімічного зараження в бік, перпендикулярний напрямку вітру та обходьте тунелі, яри, лощини – в низинах може бути висока концентрація НХР;

– при підозрі на ураження НХР уникайте будь-яких фізичних навантажень, необхідно пити велику кількість рідини (чай, молоко, сік, вода) та звернутися до медичного закладу;

– після виходу із зони зараження, зніміть верхній одяг, ретельно вимийте очі, ніс та рот, по можливості прийміть душ;

– з прибуттям на нове місце перебування, дізнайтеся у місцевих органів державної влади та місцевого самоврядування адреси організацій, що відповідають за надання допомоги потерпілому населенню.

Перша медична допомога ураженим НХР в осередку хімічного ураження полягає у захисті органів дихання, видаленні та знезараженні стійких НХР на шкірі, слизових оболонках очей, на одязі та негайній евакуації за межі зараженої зони.

Хлор.

Дії в осередку зараження:

- заплющити очі та затамувати дихання;
- закутатися у верхній одяг і дихати крізь нього (за можливості змочити водою або 2 % розчином питної соди);
- не бігти щоб не прискорювати дихання;
- спробувати визначити напрямок вітру;
- виходити з зони зараження в бік, який перпендикулярний вітру;
- за неможливості вийти, спробувати залізти на високий предмет (стовп, драбину тощо), піднятися на верхні поверхи будівлі, так як хлор стелиться по землі.

Ознаки отруєння хлором.

Під час вдихання парів хлору виникає ураження легень, яке супроводжується набряком киснево-поглинальних альвеол, які під час кашлю вони можуть розірватися з виділенням мокроти з кров'ю, внаслідок чого людина гине від нестачі кисню.

Перша допомога:

- надягніть на потерпілого протигаз або ватно-марлеву пов'язку, попередньо змочивши її водою або 2 % розчином питної соди і виведіть (винесіть) потерпілого із зони зараження;
- штучне дихання робити не можна, необхідно у важких випадках застосувати кисневу маску;
- забезпечте потерпілому повний спокій;
- щоб зменшити подразнення, дайте потерпілому вдихати пари нашатирного спирту;

- шкіру, рот, ніс необхідно промити 2 % розчином питної соди або водою;
- у тяжкому випадку відправте потерпілого до медичного закладу.

Аміак.

Дії в осередку зараження:

- використовуйте для захисту укриття, підвали та нижні поверхи будинків (аміак легший за повітря, тому швидко піднімається вгору);
- різкий запах аміаку нагадує нашатирний спирт, якщо відчули такий запах, варто дихати через зволожену марлеву пов'язку, змочену розчином оцтової або лимонної кислоти;
- щільно закрийте вікна і двері, бажано завісити віконні та дверні отвори тканиною, змоченою в лимонній кислоті або слабкому розчині оцту;
- пройдіть до ванної кімнати та включити душ на дрібне розпилення (вода поглинає аміак із повітря);
- не вмикайте вентиляцію: вона витягує чисте повітря та затягує забруднене;
- у випадку розливу рідкого аміаку і його концентрованих розчинів не можна доторкатися до розлитої рідини.

Ознаки отруєння аміаком:

- нежить, кашель, важке дихання, задуха;
- тахікардія (підвищене серцебиття), порушення частоти пульсу;
- при контакті з рідким аміаком виникають пухирі, виразки.

Перша допомога:

- надягніть на потерпілого протигаз або ватно-марлеву пов'язку, попередньо змочивши її водою або 5 % розчином лимонної кислоти і виведіть (винесіть) потерпілого із зони зараження;
- дайте подихати зволеним повітрям (теплыми водяними парами 10 % розчину ментолу в хлороформі);
- шкіру, слизові оболонки промивайте водою або 2 % розчином борної кислоти щонайменше 15 хв;
- при потраплянні в очі промийте водою або 0,5-1 % розчином квасців та закрапайте по дві-три краплі 30 % альбуциду;
- ніс змастіть оливковою чи вазеліновою олією;
- дайте постраждалому тепле молоко з «Боржомі» (лужною мінеральною водою) або харчовою содою;
- при задусі необхідний кисень;
- при зупинці дихання проведіть серцево-легеневу реанімацію;

- при спазмі голосових щілин забезпечте тепло на ділянку шиї, теплі ванночки, інгаляцію;
- при ураженні шкіри – обмийте чистою водою, зробіть примочки з 5 % розчину оцтової або лимонної кислоти;
- при необхідності відправте потерпілого до медичного закладу.

Синильна кислота (ціанідна кислота).

Міститься в коксовому газі, виділяється при термічному розкладанні нейлону, поліуретанів. Має своєрідний п'яний запах гірко мигдалю. Добре змішується з водою. Є сировиною для одержання акрилонітрилу, метилметакрилату, адіпонітрилу та інших сполук. Велика кількість її похідних використовуються при вилученні благородних металів з руд, при гальванопластичному золоченні та посрібленні, у виробництві ароматичних речовин, хімічних волокон, пластмас, каучуку, органічного скла, стимуляторів росту рослин, гербіцидів. Може застосовуватися як бойова отруйна речовина.

Небезпечними для людини є пара синильної кислоти в концентрації 0,1-0,12 г/м³, яка при експозиції 15-20 хв. спричиняє важке ураження. Смертельними вважаються концентрації: 0,2-0,3 г/м³ при експозиції 5-10 хв.; 0,4-0,8 г/м³ при експозиції 2-5 хв. При отруєнні через рот смертельними дозами для синильної кислоти є 1 мг/кг, ціаніду калію – 2,5 мг/кг, ціаніду натрію – 1,8 мг/кг маси тіла людини.

Ознаки отруєння синильною кислотою:

- різкий головний біль;
- нудота, блювання, біль в животі;
- загальна слабкість;
- задишка, серцебиття, гостра серцево-судинна недостатність;
- судоми; втрата свідомості;
- зупинка дихання.

Перша допомога:

- надягніть на потерпілого протигаз і виведіть (винесіть) потерпілого із зони зараження; інгаляція ізоамілінітриду або амлінітриду (2–3 ампули);
- промивання шлунку через зонд розчином перманганату калію (1:1000) або 2,5 % розчином тіосульфату натрію;
- в/в повільно натрію нітрит (10 мл 1 % розчину); під шкіру ефедрин, кордіамін;
- в/в тіосульфат натрію (50 мл 30 % розчину), метиленовий синій (50 мл 1 % розчину), глюкоза (40 мл 40 % розчину).

Фосген.

Застосовується у виробництві пестицидів, полікарбонату, пластмас, барвників, безводних оксидів металів. За звичайних умов є безбарвною газоподібною речовиною із запахом прілих фруктів або сіна. Фосген володіє задушливою дією. Отруйний тільки при вдиханні пари. Для уникнення ураження достатньо протигазу, засоби захисту шкіри не потрібні.

Перші виразні ознаки отруєння з'являються після прихованого періоду від чотирьох до восьми годин (інколи навіть через 15 годин). Має кумулятивні властивості.

Ознаки отруєння фосгеном:

- сильна задуха, болісний тиск в грудній клітці та збільшенням ритму дихання від 18-20 (норма) до 30-50 і навіть 60-70 вдихів за хвилину;
- отруєння легкої і середньої тяжкості: токсичний бронхіт; нудота, блювота;
- у важких випадках виникають також нервово-психічні розлади: афектні порушення, галюцинації, оглушення, у ряді випадків – рухове збудження;
- за повторних гострих отруєнь: астенія, плеврит, пневмонія, хронічний бронхіт, абсцес чи гангрена легенів.

Перша допомога:

- надягання протигаза;
- вивіз (винос) постраждалого із зараженого району;
- інгаляція фіциліну при рефлекторній зупинці дихання, ларингобронхоспазмі;
- застосування серцевих засобів (кордіамін, камфора, кофеїн);
- при попаданні на шкіру промити її теплою водою або спиртовмісною рідиною;
- при попаданні в очі промити їх теплою водою; якщо сильний біль закапати в очі суміш 3-4 % розчину новокаїну та 1 % розчину атропіну у співвідношенні 1:1
- зігрівання (укриття від холоду);
- киснева терапія, ШВЛ за показаннями.

Тривалість перебування фосгену у повітрі складає 30 хвилин влітку і до 3 годин взимку. У 50 % випадків отруєння при вдиханні 0,1 мг/л протягом 30-60 хвилин призводить до смерті. 50 % тих, що залишилися в живих, довго недієздатні в результаті важких отруєнь. Концентрація 5 мг/л смертельна вже через 2-3 секунди.

Сірчистий ангідрид (діоксид сірки).

Безбарвний газ з різким характерним задушливим запахом. На повітрі димить, важчий за повітря більше ніж удвічі. При $-10,1^{\circ}\text{C}$ скраплюється в безбарвну рідину, яка важче води. Добре розчиняється у воді (утворюється сірчиста кислота), а також у спиртах, ефірі, бензолі. Негорючий, вибухонебезпечний. Входить до складу доменного і коксівного газів, виділяється при випаленні руд, особливо кольорових металів, згоранні вугілля і нафти, що містять сірку (у ливарних, ковальських цехах, котельних, тощо)

Сірчистий ангідрид використовується у синтезі сульфатної кислоти, в паперовому та текстильному виробництвах, для дезінфекції приміщень, застосовується для запобігання скисання вин, при консервуванні фруктів і ягід. Рідкий сірчистий ангідрид використовується як холодоагент та розчинник.

Ознаки отруєння сірчистим ангідридом:

– отруєння легкої тяжкості: сильний неприємний запах у роті, роздратування слизових оболонок очей (сльозотеча), поразка верхніх дихальних шляхів (чхання, дертя і біль в горлі та грудній клітці);

– отруєння середньої тяжкості: головний біль, кашель, загальна слабкість, роздратування і почервоніння шкіри, можливі опіки шкіри та очей, біль в очах, біль в животі, блювота;

– у важких випадках (вдихання повітря, що містить більше 2% сірчистого ангідриду): викликає хрипоту, блювоту, утруднення мови, задишку, задуху, швидко втрату свідомості, можлива смерть (смерть настає від задухи, внаслідок рефлекторного спазму голосової щілини, раптової зупинки кровообігу в легенях і шоку протягом 1- 3 хвилин).

Перша допомога:

– надягніть на потерпілого протигаз або ватно-марлеву пов'язку, попередньо змочивши її водою, і виведіть (винесіть) потерпілого із зони зараження;

– забезпечити спокій, послабити одяг, що ускладнює дихання;

– при попаданні на шкіру і слизові оболонки промити не менше 15 хвилин 2 % розчином питної соди, очі – проточною водою;

– дайте постраждалому тепле молоко з «Боржомі» або харчовою содою;

– при задусі необхідний кисень;

– при зупинці дихання проведіть серцево-легеневу реанімацію;

– при спазмі голосових щілин забезпечте тепло на ділянку шиї, теплі

ванночки, інгаляцію 2 % розчином питної соди;

– при отруєнні середньої і важкої тяжкості – кордіамін.

При концентрації 0,5 мг/м³ протягом декількох хвилин створюється загроза для здоров'я. Смертельною вважається концентрація 1400 мг/м³ протягом 5 хвилин.

Дії після того, як хімічна небезпека минула.

Коли отримали сигнал про закінчення хімічної небезпеки або за сприятливої зміни вітру після виходу із зони забруднення: відкрийте вікна й двері, провітріть приміщення; змініть верхній одяг; прийміть душ або вимийте відкриті частини тіла з милом; уникайте будь-яких фізичних навантажень; промийте продукти харчування (овочі та фрукти) слабким 2 % мильно-содовим розчином.

Інструкція 15

Застосування бойових отруйних речовин

У 1993 році була підписана Конвенція про заборону розробки, виробництва, накопичення, використання хімічної зброї та про її знищення – перша в історії угода, яка передбачала повну заборону і знищення зброї масового ураження. Вона вступила в дію 29 квітня 1997 року. Станом на 17 жовтня 2015 року підписали і ратифікували Конвенцію 192 країни і 1 країна (Ізраїль) підписала, але не ратифікувала. Після розпаду СРСР саме Росія стала спадкоємицею найбільшого в світі арсеналу хімічної зброї (близько 40 тисяч тон).

Найбільш популярна в арсеналі Росії хімічна зброя нервово-паралітичної дії: Новичок, Зарин, Зоман, VX; шкірнонаривної дії: Іприт, Люїзит.

Новичок.

Не має запаху, смаку, що ускладнює його виявлення. використовують у вигляді порошку, який можна розсіяти, рідше у вигляді рідини. До організму людини потрапляє при вдиханні, проковтуванні, а також при контакті зі шкірою.

Ознаки отруєння Новичком:

- поява хрипів у легенях;
- міоз;
- підвищення потовиділення;
- ускладнення дихання;

- конвульсії;
- мимовільне сечовипускання, дефекація;
- блювота.

При довготривалій дії цієї хімічної речовини можлива зупинка серця, дихання. Навіть якщо людина виживе після отруєння, вона буде страждати від невідворотного ушкодження м'язів, внутрішніх органів та нервової системи.

Зарин.

Це рідина або газ без запаху і смаку. Може проникати до організму людини: через шкіру (дотик до речовини чи зараженої поверхні), слизові оболонки ока та органи дихання, приймання отруєної їжі або води. Може поглинатися будь-якими предметами з навколишнього середовища, тому забруднений зарином одяг також несе загрозу. Зарин важчий за повітря, тому небезпека отруєння вище в низинах та підвалах.

Ознаки отруєння Зарином:

- закладеність носа;
- сльозотеча;
- біль в очах, зір порушується, зіниці звужуються;
- сильне слиновиділення та пітливість;
- відчуття скованості в грудях, кашель;
- дихання пришвидшується;
- нудота, блювання, діарея, біль в животі;
- надмірне сечовиділення;
- головний біль, слабкість, запаморочення;
- серцебиття пришвидшується або, навпаки, сповільнюється;
- тиск понижується або, навпаки, підвищується;
- навіть мінімальна крапля зарину, яка потрапить на шкіру, може спричинити пітливість та посмикування м'язів в місці, де відбувся контакт;
- подальший перебіг отруєння супроводжується сплутаністю свідомості яка закінчується судомою, конвульсіями, зупинкою дихання, паралічем та смертю.

Якщо зарин використовується у вигляді рідини він залишається небезпечним до 5 днів, якщо розпилюється в вигляді газу – до 20 годин, але при вдиханні парів, симптоми розвиваються від секунди до кількох хвилин і наступає смерть. В зимовий час стійкість зменшується.

Зоман.

Хімічна зброя зоман у три рази більш токсична за зарин (симптоми отруєння в них дуже схожі). Це рідина в чистому вигляді без кольору, відрізняється легким фруктовим запахом. Технічний зоман може виглядати солом'яно-жовтим через різні домішки.

Ознаки отруєння Зоманом:

- перезбудження моторики;
- мимовільне скорочення секреторних залоз та м'язів, а тому з'являються судоми та параліч;
- скорочення дихальних та серцевих м'язів без участі свідомості;
- також скорочення сечового міхура, зіниць, м'язів травного тракту.

VX.

Це масляниста речовина бурштинового кольору, яка не має ні запаху, ні смаку. Вважається однією з найбільш отруйних з усіх хімічних бойових речовин. Заражені закриті водойми залишаються токсичними до пів року. При використанні у вигляді аерозолі вона розповсюджується вітром і відбувається зараження військової техніки, предметів довкілля.

Найбільшу небезпеку речовина становить в зимовий час, коли залишається на місцевості на 30-60 діб, влітку – на одну-три доби.

Ознаки отруєння VX при потраплянні з водою, їжею:

- 1-2 хвилини – звужуються зіниці;
- 2-4 хвилини – підвищуються слиновиділення та пітливість;
- 5-10 хвилин – з'являються судоми, параліч, спазми;
- 10-15 хвилин – настає смерть.
- Ознаки отруєння VX при ураженні через шкірні покриви:
- симптоми з'являються через кілька хвилин, годину;
- м'язове посмикування в місці зараження;
- судоми та слабкість;
- параліч та смерть.

Єдиний варіант при отруєнні хімічною зброєю нервово-паралітичної дії, як і іншої бойовою отрутою, звернутися до військових чи співробітників ДСНС, у яких є спеціальні протоколи дії на такі випадки.

Якщо звернутися до спеціалістів немає можливості, то в якості антидоту використовують: діазепам, атропін. Волосся та нігті, які були відкриті та уражені, необхідно зістригти. Так ви зменшите прояв симптомів. Якщо отрута потрапила до ротової порожнини, рекомендується якнайшвидше промити шлунок слабким лужним розчином та дати

постраждалому адсорбент (активоване вугілля, атоксил).

Для знезараження поверхонь, приміщень, предметів та навіть одягу варто використовувати водні розчини аміаку, лугів, пероксиду водню, розчин гідроксиламіну у слабо-лужному середовищі.

Іприт.

В чистому вигляді речовина має маслянисту форму, безбарвна, має легкий запах касторки, в технічному вигляді відрізняється жовто-коричневим кольором та часниково-гірчичним запахом. Буває у твердому, рідкому, газоподібному стані. У воді розчиняється погано, але необмежено – у багатьох органічних розчинниках: бензині, спиртах, оліях. Часто іприт використовуються разом з іншими отруйними хімічними речовинами шкірноаривної дії: етилдихлороарсином, луїзитом та фенілдихлороарсином. Швидко проникає в текстиль, папір, будматеріали, гуму, тому можна отруїтися при контакті шкіри з ураженим предметом.

Ознаки отруєння Іпритом:

- проявляються не відразу, а лише через 2 години (але якщо надворі спекотна погода, а шкіра волога, симптоми з'являються за лічені хвилини);
- спочатку почервоніння шкіри, свербіж, печіння;
- потім сухість шкіри, відчуття утягнутості, печіння;
- через 16-30 годин на тілі з'являються дрібні бульбашки, які потім з'єднуються в одну, наповнену жовтою рідиною;
- коли бульбашка лопається, на тілі залишаються виразки, які сильно болять та загоюються протягом 2 місяців;
- можуть з'являтися рубці за повторного отруєння.

За високої концентрації 0,03 мг/л смерть настає через 2-5 хвилин після отруєння. Концентрація 0,01 мг/л є небезпечною у разі впливу протягом 15 хвилин і призводить до сильних ушкоджень очей та шкіри. Вітер може розносити іприт на дуже великі відстані. Він здатен затримуватися у довкіллі 1- 2 дні, а при зниженій температурі повітря навіть місяцями. Ураження іпритом може мати накопичувальний ефект.

Люїзит.

Відрізняється дратівливим запахом та темно-коричневим кольором. Це рідина з високою стійкістю. Подразнює, в першу чергу, органи дихання та слизові оболонки. Перші ознаки ураження проявляються вже за п'ять хвилин після отруєння. При цьому не важливо, як саме речовина потрапила в організм: через шкіру, вдихання чи з їжею. Ступінь тяжкості отруєння залежить від часу перебування в зараженій місцевості та дози. При вдиханні

відразу уражуються верхні органи дихання.

Ознаки отруєння Люїзитом:

– легка форма отруєння проходить через кілька днів; при потраплянні на шкіру: біль, печіння, еритема;

– середня форма отруєння: головний біль, нежить, чхання, захриплість, біль у носових пазухах, задишка та кашель протягом 12–24 годин, спазми в районі грудей; загальна слабкість; нудота; при потраплянні в очі втрата зору на 7-10 днів; при потраплянні на шкіру: пухирі, які лопаються, утворюються язви, які заживають кілька тижнів;

– важка форма отруєння – хронічне респіраторне захворювання, кров з носа, втрата голосу; біль у животі, блювання; незворотна сліпота; ризик розвитку онкології органів дихання, кровотворної системи.

Смертельна доза для людини становить 20 мг на 1 кг ваги, тобто люїзит при шкірній резорбції приблизно в 2-2,5 рази більш токсичний за іприт.

У разі середньої та важкої форм отруєння хімічною зброєю шкірнонаривної дії необхідно звернутися до медиків, військових чи співробітників ДСНС.

Інструкція 16

Рекомендації щодо знезараження питної води у разі відключення центрального водопостачання

У разі відключення центрального водопостачання доводиться споживати воду з ненадійних джерел. Набирати воду безпосередньо з озера або болота не безпечно. В декількох метрах від водойми на низькому березі треба викопати невелику яму, і коли вона наповниться водою, акуратно вичерпати воду 2-3 рази. Лише після цього у ямі з'явиться очищена ґрунтом вода, до якої можна застосовувати етапи очищення: відстоювання, фільтрування та знезараження.

Відстоювання дозволить зменшити кількість піску, мулу та інших забруднюючих домішок, а також знизити швидкість засмічення фільтрів під час подальшої фільтрації. Прозору воду з джерел відстоювати необхідності немає, проте її потрібно пропустити через чисту тканину або складену в декілька шарів марлю, щоб позбутися від дрібного сміття чи комах.

Фільтрування. Найпростіше зробити фільтр з пластикової пляшки, зрізавши в неї дно, а в кришці зробивши декілька невеличких отворів. У горловину пляшки покласти декілька шарів фільтруючої речовини та пропустити воду. Чим брудніша вода тим більше разів необхідно її фільтрувати, за необхідності змінюючи наповнювач фільтра.

У якості фільтру можна використати:

- декілька шарів, що складаються із серветок та прошарку вати;
- декілька шарів чистої бавовняної тканини;
- чиста бавовняна тканина, потім на дві третини заповнить ємність просмаженим піском, а зверху ще один шматок чистої тканини;
- чиста бавовняна тканина, потім холодне деревне вугілля з багаття листяних порід дерев, які просмажені в металевій ємності на сильному вогні;
- у разі підозри забруднення води хімічними речовинами: складена у чотири рази чиста бавовняна тканина, подрібнені таблетки активованого вугілля (з розрахунку п'ять таблеток на літр води), а зверху ще один шматок чистої тканини;
- застосування одночасно декількох з попередніх способів.

Задля знезараження необхідно:

- кип'ятити воду, якщо ви впевнені, що не було зараження бактеріальними агентами з моменту закипання 10 хвилин, при підозрі на таке зараження – 1 годину;
- зберігати кип'ячену воду в чистому посуді, що добре закривається, тому що при попаданні в неї мікробів відбувається швидке і масивне обмінення; більше доби кип'ячену воду у відкритій ємності (включаючи пляшки), краще не зберігати;
- якщо запаси безпечної води вичерпалися і можливості кип'ятіння немає, знезаражувати воду можна спеціальними таблетками – Акватабс, Аквацид, Пантоцид та його варіантами та ін.; такі знезаражувачі містять до 6 мг активного хлору або речовин, еквівалентних йому; вони швидко розчиняються (до 15 хвилин), мають високі антибактеріальні властивості, довго зберігаються і не псують смаку; іноді, навіть у супереч інструкції, рекомендується використовувати дві або навіть три таблетки на літр води, залежно від прогнозованого забруднення води;
- якщо під рукою немає цих таблеток, можна скористатися тим, що є в аптечці: дві краплі 10 % розчину йоду на літр води, почекати 30 хвилин, після чого воду можна пити; смак буде жахливим, але ви не помрете від зневоднення і не занедужаєте смертоносними захворюваннями, серед яких є й ті, що уражають центральну нервову систему (у хворих з клінічно значущим ураженням щитовидної залози, тобто мають клініку, використовувати з обережністю та у разі крайньої необхідності);
- перманганат калію (марганцівка) використовують у вигляді 0,5-1 % розчину (блідо-блідо-рожевий колір). Важливо: марганцівка відноситься до погано розчинних сполук, тому на дні ємності можуть залишитися

кристали, що не розчинилися; якщо вони потраплять на слизові оболонки рота, стравоходу, шлунка, кишківника, це призведе до сильних опіків і виразок аж до перфорації, тому отриманий розчин краще обережно процідити, не збовтуючи, залишивши на дні трохи рідини;

– перекис водню: одна столова ложка (при сильному забрудненні – дві столові ложки) на один літр води, дати відстоятися приблизно годину, після чого до води можна додати пару таблеток подрібненого активованого вугілля;

– замість перекису водню можна використовувати пігулки гідропериту; дозування – 2-3 таблетки на один літр води; при розчиненні таблетки у воді утворюється розчин перекису водню, який далі розкладається на воду та активну діючу речовину – атомарний кисень; при розпаді гідропериту у воду потрапляє також карбамід – не особливо шкідлива речовина, що надає воді злегка солонуватий смак, в нашій країні застосовується як харчова добавка, і має допустиму концентрацію в 2-3 г на один літр;

– при підозрі на забруднення води хімічними речовинами використовують активоване вугілля – одна столова ложка на один літр води;

– на початку 90-х років на півдні України та Молдови при спалахах холери рекомендували у воду додавати одну чайну ложку столового оцту або 250 г сухого вина на один літр води, експозиція – 6 годин, після чого воду можна вживати для пиття.

Яку воду не варто зразу пити.

Джерельна, з відкритих водойм або колодязна вода не завжди безпечна. У ній можуть кишіти лямблії, палички та інші мікроорганізми, що викликають діарею та зневоднення. У джерела може бути радіоактивний початок. Або ключ може проходити через звалища побутових відходів, протікати через ґрунт,

багатий на залізо або солями кальцію. Вживання такої води може завдати шкоди здоров'ю.

Інструкція 17

Алгоритми дії у разі аварії на газовій мережі

При виявленні запаху газу в приміщеннях, підвалах, під'їздах, у дворі або на вулиці:

– прикрийте дихальні шляхи мокрим рушником;

– вимкніть газове обладнання (плита, колонка, котел і т. ін.),

перекрийте вентиль на газопроводі;

- відчинити вікна та двері для провітрювання;
- перевірте приміщення на наявність мешканців, виведіть/винесіть їх і самі залиште загазоване приміщення;
- сповістіть сусідів про небезпеку;
- повідомте про виток газу аварійно-диспетчерську службу газового господарства за номером 104, або службу екстреної допомоги за номером 112, назвавши своє ім'я, прізвище, номер телефону, коротко описавши ситуацію;
- перед входом в підвали до включення світла або запалювання вогню переконайтеся у відсутності запаху газу;
- у разі виявлення запаху газу в підвалі, під`їзді, на подвір`ї, на вулиці необхідно сповістити оточуючих про запобіжні заходи;
- організуйте чергування біля входів у загазовані приміщення з метою недопущення до них людей до приїзду бригади аварійної газової служби;
- після прибуття бригади аварійної газової служби дійте за їх вказівками.

Ознаки отруєння побутовим газом (за наростанням симптомів):

- шум, дзвін у вухах;
- різь та печіння в очах, носоглотці;
- слезотеча, рясні виділення з носа;
- сильний головний біль, ниючий, поступово наростаючий; цефалгія відзначається в зонах скронь і чола;
- хворобливі відчуття за грудиною;
- порушення координації, хитка хода; слабшають пальці рук, перед очима все пливе;
- почастишання серцевих скорочень;
- нудота, блювотиння;
- пригнічення центральної нервової системи;
- сплутаність свідомості (постраждалий не може згадати найпростіші факти – власне ім'я, дату народження і т. п.);
- задуха;
- шкірні покриви здобувають червонуватого або синюшного відтінку.
- набряклість легенів;
- ураження головного мозку і серцевого м'яза;
- втрата свідомості, смерть.

При отруєнні газом необхідно:

- вивести (винести) потерпілого на свіже повітря, покласти його на рівну поверхню, усунувши все, що заважає диханню (розстебнути комір, при потребі пасок);
- негайно викликати швидку невідкладну допомогу;
- дати понюхати нашатирний спирт (змочену ватку рухають на відстані 10 см від носа);
- за відсутності дихання виконують штучне;
- при зупинці серця вдаються до непрямого масажу;
- тепло вкрити, напоїти, постійно розмовляти, стежити щоб потерпілий не заснув.

Інструкція 18

Дії у разі виникнення пожежі

Внаслідок застосування бойових засобів ураження в рази зростає загроза виникнення масштабних пожеж.

У разі виявлення ознак пожежі необхідно:

- негайно повідомити Державну пожежну охорону за телефоном 101, вказавши при цьому адресу, кількість поверхів, місце виникнення пожежі, наявність людей, а також своє прізвище;
- вжити відповідних заходів щодо евакуації людей;
- здійснити в разі необхідності: відключення електроенергії (за винятком систем протипожежного захисту), зупинення систем вентиляції в аварійному і суміжних з ним приміщеннях (за винятком пристроїв протидимового захисту) та здійснити інші заходи, що сприяють запобіганню розвитку пожежі й задимленню будівлі;
- у разі необхідності викликати швидку медичну допомогу та інші аварійно-рятувальні служби;
- вжити (за можливості) заходів щодо гасіння (локалізації) пожежі та збереження матеріальних цінностей.

Вражаючими факторами під час пожежі є:

- величина теплового потоку, в осередку пожежі температура досягає декількох тисяч градусів;
- сильне задимлення;
- токсичні речовини, які утворюються в процесі згорання.

Рекомендації щодо правил поведінки при пожежах:

- остерігайтеся високої температури, задимленості і загазованості, вибухів, падіння дерев та будівель, провалів у прогорілій ґрунт;
- якщо є можливість вийти з приміщення де сталася пожежа через двері, рятуйтеся самі і допоможіть іншим;
- перш ніж визирнути в коридор, торкніться тильним боком долоні ручки вхідних дверей, якщо вона гаряча, не відчиняйте – там пожежа; якщо ручка дверей холодна, визирніть в коридор, коли там вогонь або багато диму зачинить двері; якщо диму небагато і він іде знизу, це означає, що пожежа – на нижніх поверхах; поверніться в приміщення, затуліть щілини під дверима (ліпше вологими ганчірками);
- двері в задимлене приміщення треба відчиняти обережно, щоб запобігти спалаху полум'я від швидкого притоку свіжого повітря; в дуже задимленому приміщенні треба плазувати;
- якщо вихід перекрито вогнем, але поряд є зовнішня пожежна драбина, використовуйте її;
- не можна ховатися в глухі кути, під столи, у коморі тощо; рятувальникам буде важко вас знайти якщо ви втратите свідомість;
- якщо неможливо залишити приміщення, а у вас є мобільний зв'язок, зателефонуйте за номером 101, щоб повідомити про себе, стояти слід у приміщенні біля вікна;
- для захисту від чадного газу необхідно дихати через вологу тканину (у разі безвихідної ситуації використати рідину власного тіла (слина/сеча) – це допоможе збереженню життя до прибуття рятувальних служб);
- якщо пожежа сталася вище поверхом, спускайтеся вниз сходами, захистивши органи дихання;
- перед тим як увійти в палаюче приміщення, треба накритися з головою мокрою тканиною;
- якщо на людині загорівся одяг, бігти не можна, треба лягти та збити полум'я;
- якщо побачите людину в палаючому одязі, накиньте на неї пальто, плащ, будь-яке простирadlo і щільно притисніть;
- при гасінні пожежі використовуйте вогнегасники, воду, пісок, землю, простирadla та інші засоби; при гасінні лісових пожеж використовуйте гілля листяних дерев (берези, ліщини), лопати тощо;
- виходити із зони лісової (степової) пожежі треба проти вітру (тобто в тому напрямку, звідки дує вітер), перпендикулярно краю пожежі, по просіках, дорогами, галявинами, берегами струмків та річок.

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

Методичні інструкції з безпеки життєдіяльності в умовах правового режиму воєнного стану / [упорядник: В.В. Свяцький]; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. машинобудування, мехатроніки і робототехніки. – Кропивницький: ЦНТУ, 2025. – 50 с.

Упорядник: канд. техн. наук, доцент В. В. Свяцький

Відповідальний за випуск:

Редактор:

Коректор:

Комп'ютерна верстка:

Підп. до друку

Формат 60 x 84 1/16

Папір офісний

Друк на ризографі

Умовн.-друк.арк.

Обл.- вид. арк.

Тираж 100 прим.

Замовл. №

25030, м. Кропивницький, ЦНТУ, просп. Університетський, 8